إخلع رداء التوتر

٣٠ طريقة مرحة للتخلص من التوتر

لويس ليفى

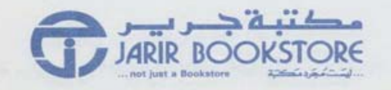




رداء التوتر

٣٠ طريقة مرحة للتخلص من التوتر

لويس ليفي، ماجستير في العلوم



اخلع
رداء التوتر

undress your stress

30 curiously fun ways to take off tension

LOIS LEVY, M.S.





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٠
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Quotation sources:
Bartlett, John, Familiar Quotations, (Little, Brown & Co., Boston, 1980). Frank, Leonard Roy, *Webster's Quotationary* (Random House, New York, 1999). Lamb, G.F., *Harrap's Book of Humorous Quotations* (Harrap, London, 1990). Maggio, Rosalie, *The Beacon Book of Quotations by Women* (Beacon Press, Boston, 1992). McWilliams, Peter, *Life 101 Quote Book* (Prelude Press, 1997). Partnow, Elaine, *The Quotable Woman* 1800-1981 (Facts on File, New York, 1982). Warren, Roz, *Women's Lip* (Sourcebooks, Naperville IL, 1998).

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

مصادر الاقتباسات

Bartlett, John, *Familiar Quotations*, (Little, Brown & Co., Boston, 1980). Frank, Leonard Roy, *Webster's Quotationary* (Random House, New York, 1999). Lamb, G.F., *Harrap's Book of Humorous Quotations* (Harrap, London, 1990). Maggio, Rosalie, *The Beacon Book of Quotations by Women* (Beacon Press, Boston, 1992). McWilliams, Peter, *Life 101 Quote Book* (Prelude Press, 1997). Partnow, Elaine, *The Quotable Woman 1800-1981* (Facts on File, New York, 1982). Warren, Roz, *Women's Lip* (Sourcebooks, Naperville, IL, 1998).

إلى كيني، الذي بدونه
لا أتمكن من تحقيق أي شيء.

شكر وتقدير

إنها لمتعة أن أكون قادرة على تقديم الشكر علانية لجميع الأشخاص الذين ساعدوا في ميلاد هذا الكتاب. وبالطبع سأنسى شخصاً ما، ولهذا الشخص أقول: "من فضلك سامحني، فلم يكن ذلك عمداً، وذاكرتي لم تعد قوية كما كانت".

في البداية، يجب أن أقدم التحية لصديقي كوني كوردارو الذي قال لي: "انتبهي، هذا كتاب" وذلك قبل أن يخطر ببالي أنه من الممكن أن يكون كذلك. وأيضاً هناك رودا ابنة عمي التي ظلت تقول: "من فضلك اكتبي كتاباً" على مدار خمسة عشر عاماً تقريباً.

وأود أن أشكر ابني لعدم سخريته مني عندما سمع عما كنت أفعله، وكذلك على تحرير المادة الخام للكتاب بحكمة وكياسة. إنه مشجع عظيم لي وهو لحظة الصدق المفضلة لدي. لقد علمني أن أضحك وأن أبكي وأن أفهم أن الحياة المتوازنة لها قيمة كبيرة.

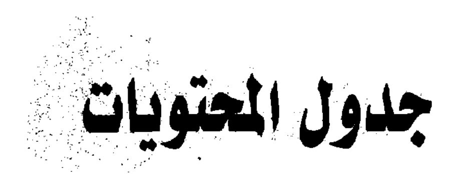
وأتقدم بالشكر إلى جين فورد على الاستقصاء المثالي للسوق. وإلى كاترين وستيفين ويرتز على إطرائهما على مسودة الكتاب في وقت كنت

فيه عرضة للتوقف عن تأليف الكتاب. وإلى جميع أصدقائي وزملائي الذين كانوا راغبين في إلقاء نظرة على عملي وكتابة التعليقات.

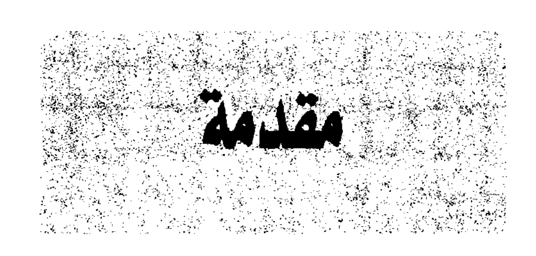
وإلى ديب ويركسمان، المحرر الخاص بي، لتسهيل العملية كلها علي ولكونه شديد الحماس لهذا المشروع من اللحظة الأولى.

وإلى كيني كيسلين الذي جلس في سكون لأيام متواصلة حتى صار بإمكاني أن أنضبط بما يكفي للجلوس أمام لوحة المفاتيح لعدة ساعات في المرة الواحدة. هذا الكتاب هو محصلة استعداده الدائم لأن يكون موجوداً متى احتجت إليه.

وأخيراً إلى والديّ. إنها تركيبة المادة الوراثية الخاصة بهما التي تمنحني بصيرتي، وقوتي، وذكائي، وتصميمي، وعنادي، وحسي الفكاهي. فعلى مائدتهما كبرت وأنا أشاهد أشخاصاً عَرفوا كيف يعملون، وكيف يلعبون، ولم ينسوا أياً من هذين الشيئين.



جدول المحتويات



يخوض عدد كبير جداً منا في الحياة مرتدياً ثياب الغضب، أو القلق، أو الإرهاق، كما لو أنها ثياب العيد. ويبدو أننا نعتقد أن هذه الأثواب هي صيحة من صيحات الموضة. ثق بي، إنها ليست كذلك. إذا أردت أن تبتكر صيحة جديدة في الموضة، فما رأيك في ارتداء ثياب الفرح أو السعادة أو العاطفة؟ لقد حان الوقت لخلع رداء التوتر وارتداء ثوب الرضا.

وها هو الضمان الذي أقدمه إليك. إذا اخترت نشاطاً واحداً فقط من هذا الكتاب وداومت على القيام به في الأسابيع الثلاثة القادمة، فستشعر بالتحسن. وأنا أضمن ذلك.

هذا الكتاب يدور حول الاعتناء بنفسك، وهو شيء لا يفعله الكثير منا بشكل جيد. هل تفعله؟ اعترف؛ إنه آخر شيء في قائمة الأشياء التي تقوم بها والذي لا يتم عمله مطلقاً. ولكنك الآن قد لاحظت مدى الإنهاك الذي تشعر به جسدياً وذهنياً، ووجدت شيئاً في هذا الكتاب يشدك إليه. وهذه خطوة أولى رائعة.

في الخمسينيات من القرن الماضي، وعدونا بأنه بحلول التسعينيات من نفس القرن سنعمل عشرين ساعة فقط في الأسبوع، وستكون أكبر

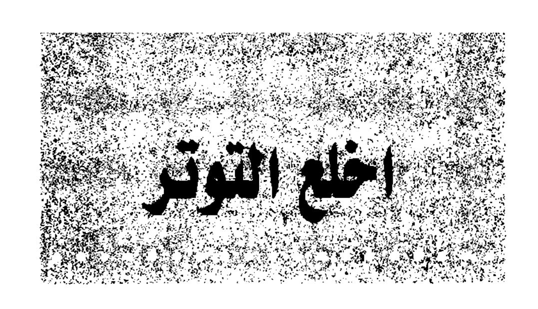
مشكلة لدينا هي وقت الفراغ. وبطريقة ما، فإن ما فعلته التكنولوجيا التي كان من المفترض أن تخلق لنا وقت الفراغ هو النقيض تماماً. فصرنا نعمل لساعات أكثر، ولدينا موارد أقل، ونقضي وقتنا بأكمله في محاولة عمل المزيد والمزيد أسرع وأسرع. وبدلاً من الحصول على وقت فراغ أكبر، فإن معظمنا صار لديه وقت فراغ أقل. وحتى عندما يتوفر لدينا بعض أوقات الفراغ بالفعل، فإننا نحاول ملأها بأكبر شكل ممكن. فمتى كانت آخر مرة جلست فيها ونظرت إلى خارج النافذة واستغرقت في أحلام اليقظة؟ أو مشيت ببطء بجوار النهر أو شاهدت السحب أثناء حركتها؟ يجب أن نوجد مساحة في حياتنا فقط لكي "نحيا".

وكطفلة في الخمسينيات من القرن العشرين، ظللت أنتظر وقت "الراحة" هذا أن يظهر بشكل سحري في حياتي. ولكن هذا لم يحدث معي. فهل حدث معك؟ لقد ظللت أتساءل إن كنت أرتكب خطأ ما، ولكنني لاحظت أنه ليس أنا فحسب، فذلك يحدث لمعظمنا. وكإنسانة ذات مهنة حرة ولديها طفل بالغ، فإن لدي قدراً من السيطرة على حياتي أكثر بكثير مما هو متاح لدى معظم الناس. لذا، فإذا كنت أنا أشعر بالإرهاق والانغمار بسبب جدول أعمالي وكل ما علي أن أفعله، فهذه ليست علامة جيدة لكم.

والأخبار الجيدة هي أن كل شيء متضمن في هذا الكتاب الصغير يمكن عمله بسهولة، وببساطة، وبسرعة، ودون تكلفة. والأخبار السيئة هي أنه ليس بإمكاني أن أفعل أياً من هذه الأشياء لك.

"إذا اتخذت من نفسك غطاءً،
فسيصبح عليك من الملابس
أكثر مما يلزم".

- كيت هالفرسون



التوتر stress -طبقاً لقاموس ويبستر- هو "حالة من الشد الجسدي أو الذهني الناتج عن عوامل تنزع إلى تغيير توازن موجود". في الأصل، كان التوتر مصطلحاً في علم المعادن يُستخدم لبيان القوة التي يبذلها كائن غير حي ضد آخر. أما في الوقت الحالي، فعندما نتحدث عن التوتر فنحن نتحدث عن البشر.

إن أجسادنا ليست مهيأة لمواكبة التكنولوجيا التي نحن أذكياء بما يكفي لابتكارها. فمن الناحية الجسمانية، نحن لا نزال بدائيين إلى حد بعيد، وردود أفعالنا في المواقف المثيرة للتوتر هي نفس ردود أفعال أجدادنا الأصليين. فأجسادنا تستجيب للتوتر عن طريق ضخ الأدرينالين إلى أجهزتنا الجسدية كطريقة للإعداد لمواقف "القتال أو الهروب". فعضلاتنا تنقبض، ونكون على استعداد للقتال أو الهرب للنجاة بحياتنا.

ولسوء الحظ، كانت هذه الاستجابة مناسبة عند مواجهة الحيوانات المفترسة مثل النمور مسيفة الأسنان، ولكنها غير مناسبة عند التعامل

مع ماكينة الصرف الآلي البطيئة أو الشخص الذي يحمل ١٥ بنداً ويصمم على الوقوف في الصف المخصص لعشرة بنود أو أقل. فتلك الاستجابة الجسدية مصمَّمة لمنحنا أفضل فرصة ممكنة للنجاة في المواقف الخطيرة. ولم يكن القصد من وراء استجابة "القتال أو الهروب" هو استخدامها عند التعامل مع جهاز الفاكس الذي تنحشر فيه الأوراق ويتوقف عن العمل. ورغم هذا، فإنها الاستجابة الجسدية الوحيدة التي نمتلكها للتوتر، لذا فبدلاً من استخدامها بحرص كما فعل أجدادنا القدماء، فإننا نستخدمها طوال اليوم.

وبينما تستمر التكنولوجيا في الإسراع من إيقاع حياتنا، نصبح أكثر توتراً لأننا غير قادرين جسمانياً على الإسراع بالطريقة التي تعمل بها الآلات من حولنا. ولكننا نحاول مواكبتها ونستمر في المحاولة فقط لنجد أنفسنا نتقهقر إلى الوراء، ونشعر بمزيد من الإنهاك، ونتساءل ما الخطأ فينا.

ليس هناك أي خطأ فينا على الإطلاق. إننا فقط غير مجهزين لمواكبة الآلات، وقد آن الأوان للتوقف عن المحاولة.

إننا نعيش في عالم النانو ثانية، وهذا يفرض عبئاً على أجسادنا وعقولنا. فعندما يتم ضخ الأدرينالين بشكل متواصل في أجهزتنا، فنحن نعتمد على أرجوحة الغدد الصماء. ففي البداية يزداد نشاطنا ثم ننهار. يجب على كل شخص منا أن يتحمل مسئولية إيجاد أماكن "أبطأ" لنفسه.

في بعض الأحيان، أذهب إلى البنك وأقف في الصف فقط لكي أذكِّر نفسي كيف كانت الأمور قبل ظهور ماكينات الصرف الآلي. يمكن أن

يكون الموقف اجتماعياً بشكل كبير ومهدئاً للغاية أثناء انتظاري في الصف لحين الوصول إلى الصراف. فأتحدث مع الأشخاص الآخرين الموجودين في الصف أو أستغرق في أحلام اليقظة. وعندما لا يكون هناك بديل، كنت أعتبر الصف الموجود في البنك "وقتاً مستقطعاً". كذلك الحال عند وجودي في السيارة، أو في الطائرة. ولكن الأمر لم يعد كذلك بالنسبة لمعظم الناس. فمع هواتف السيارات، والهواتف الخلوية، ووصلات نقل البيانات، والفاكسات، والبريد الصوتي، والبريد الإلكتروني، يمكننا الآن الاستمرار في السير بسرعة مائة ميل في الساعة بغض النظر عن مكاننا حالياً. تلك الدقائق أو الساعات التي كنا نقضيها في الراحة لم تعد موجودة. وعليك أن توجدها لنفسك.

عليك أن تحمي ذهنك وجسدك عن طريق إيجاد أماكن في حياتك تكون "ذات صيحات قديمة" وتقوم بعمل الأشياء بالطريقة القديمة البطيئة. ولأن أجسادنا لا يمكنها مواكبة ما أعطتنا إياه التكنولوجيا، فكلٌ منا عليه أن يأخذ وقفة؛ كلٌّ بطريقته.

جرب غسل الأطباق بيديك مع شخص تحبه، أثناء تشغيل موسيقى هادئة. أو اجمع أوراق الشجر المتساقطة على الأرض بالأداة اليدوية وليس بواحدة من هذه الماكينات البغيضة التي تنفخ الأوراق. أعد التواصل مع الإيقاع الطبيعي لجسدك ولاحظ كيف يهدئ ويريح ذلك جسدك وذهنك على حد سواء.

سيعلمك هذا الكتاب بعض التقنيات الخاصة التي تتراوح مدتها من ثوانٍ قليلة إلى ثلاثين دقيقة. معظم هذه التقنيات ستستغرق منك خمس

دقائق أو أقل. إنها طرق بسيطة لإيجاد "وقت مستقطع" لنفسك خلال اليوم. إن الحل الوحيد الحقيقي للإيقاع السريع للحياة اليوم هو أن تقلل من سرعة حياتك الخاصة. فلن يفعل أحد ذلك من أجلك ولن يساعدك أحد في فعله. ولكن يمكنك أن تفعل هذا لنفسك. ولأن التكنولوجيا تزداد سرعتها ولن تعود الأمور مطلقاً مثلما كانت عليه في الأيام "الخالية"، فإنني سأشاركك بعض الأشياء التي يمكن أن تصنع فارقاً هائلاً في حياتك. هذه الأشياء سهلة، وسريعة، ولا تتطلب الكثير من الأجهزة الثقيلة أو المبتكرة أو مرتفعة الثمن. معظم هذه التقنيات يمكن عمله في أي مكان، وفي أي وقت، وبارتداء أي زي.

استعد حياتك، خمس دقائق في كل مرة. يمكنك أن تفعل ذلك.

"لا يوجد أدنى دليل في صالح فكرة أن الحياة جادة".

- بريندان جيل

اضحك

"الضحك هو الألعاب النارية للروح".

- جوش بيلينجز

نوبات الضحك الكبرى

متى كانت آخر مرة ضحكت فيها؟ لا، أنا لا أعني تلك الضحكة المزيفة التي تضحكها في العمل أو تلك القهقهة التي تفعلها أثناء سردك لقصة ما. أنا أقصد تلك الضحكة الجيدة العميقة التي تجعل وجهك يحمر وتجعلك تضرب قدمك على الأرض. هل تتذكر مدى الروعة التي تجعلك مثل هذه الضحكة تشعر بها؟

الضحك مفيد لنا. وقد شق نورمان كوزينز طريقه إلى الصحة بالضحك عندما اعتقد المجتمع الطبي أنه مصاب بمرض لا يمكن علاجه. قال نورمان في كتابه The Healing Heart: "الضحك يُشبه الجري داخل الجسم".

فالضحك يجلب الأكسجين إلى أجسادنا ويخلق مساحة خالية من المشاكل أو القلق. فهو يخفف الشد الموجود في عضلاتنا، فلا يمكنك

أن تشعر بالتوتر وأنت في وسط ضحكة جيدة؛ وذلك لأن مخك سيكون مركزاً على الفعل الجسدي. ولا يمكن أن ينشغل عقلك في نفس الوقت بشأن ما سيتم تجهيزه

والضحك سهل. والضحك يشفي. وأفضل ما في الأمر أنه مجاني!

الضحك يشفي، وأفضل ما في الأمر، أنه مجاني.

فكيف يمكنك أن تضيف مزيداً من الضحك في حياتك؟

إحدى الطرق هي أن تكون أنت نفسك مرحاً. يحمل إيزي جيسيل -الفكاهي من نورثامبتون، ماساشوستس- نظارات مضحكة معه في السيارة. وعند التوقف في إشارات المرور، يضع هذه النظارات ببطء ثم يستدير وينظر إلى الشخص المجاور له في السيارة. يقول إنه يلقى جميع أنواع ردود الفعل، ولكن في النهاية فالجميع -ومن بينهم إيزي- يضحكون. الشيء الظريف في الناس هو أنك لا يمكن أن تتوقع ردود أفعالهم. فأنت لا تعرف مطلقاً كيف سيستجيبون لشيء تفعله. لذا، قم بأفعال غير عادية وانظر كم الضحك الذي يمكنك أن تصنعه لنفسك وللآخرين.

الدعابات جيدة أيضاً، ولكن فقط تلك الدعابات غير الضارة أو المسيئة للآخرين. فالضحك على حساب الآخرين ليس مهدئاً ولا لطيفاً. والضحك الذي ينتج عن السخرية من الآخرين لا يحررك من التوتر. فكر في هذا الأمر، فأنت تعرف أن ما أقوله صحيح.

عليك أن تجد طرقاً للضحك كل يوم. هل تقول إنك لا تستطيع التفكير في وسائل لإضحاك الآخرين؟ إليك طريقة بسيطة لإضفاء السرور في أي مكان تذهب إليه.

أحضر زجاجة من فقاعات الصابون. نعم، فقاعات الصابون. إنها تكلف قروشاً بسيطة. واحتفظ بها في العمل. وعندما تشعر أنك في حالة مزاجية تسمح بذلك، أو عندما تلاحظ أن شخصاً آخر يحتاج إلى رفع روحه المعنوية، انفخ الفقاعات فوق مكتب أحد زملائك، وسوف تسمع أصوات المفاجأة والسرور خلال لحظات. فتلك الفقاعات مبهجة ويصعب تجاهلها. فقط الشخص صعب المراس يمكنه أن يقاوم جمال وسحر الفقاعات المتطايرة في الهواء. ولهذا الشخص، استخدم النظارات المضحكة!

شيء واحد فقط يمكن أن يحدث داخل جسدك في نفس الوقت. اجعله الضحك لمدة خمس دقائق على الأقل كل يوم.

"لذا، ضع مشاكلك في حقيبة سفرك القديمة، وابتسم، ابتسم، ابتسم"

- جورج أساف

الابتسامة المزيفة

إذن أنت لا تريد أن تضحك، ولست على استعداد للضحك، وليس لديك رغبة في الضحك. **حسناً!** سنبدأ بشيء بسيط. فأنا أعرف أنه بإمكانك أن تضحك، أياً كانت قصتك أو عذرك. فمن المحتمل أن تقول لي إنه ليس لديك رغبة في الابتسام، أو إنه ليس لديك أي شيء يدفعك إلى الابتسام. لذا، فها هي طريقة معالجة من خمس ثوانٍ لجميع الأشخاص الذين لم يبتسموا منذ فترة طويلة.

يمكنك أن تشعر بتحسن في خمس ثوانٍ عن طريق وضعك لابتسامة مزيفة على وجهك.

ضع ابتسامة مزيفة على وجهك. نعم، مزيفة! وأنت لست مضطراً إلى أن تشعر بها، ولست مضطراً إلى أن تهتم بها، ولست مضطراً إلى أن تكون بحاجة إليها. فقط ضعها على وجهك. وأضمن لك أنه في خلال خمس ثوانٍ ستتحول إلى ابتسامة

حقيقية. نعم، هذا صحيح، ستصبح ابتسامة حقيقية. افعلها الآن. هل رأيت؟ إنها تعمل. ويبدو أنه لا أحد يعرف كيف يتم ذلك. ربما يكون السبب في ذلك أننا نشعر بعدم ملاءمة هذه الابتسامة المزيفة الحمقاء على وجوهنا، فلا يمكننا سوى الضحك على أنفسنا. أياً كان السبب، فهذه الابتسامة تفيد بالفعل، وهي تفيد في كل مرة تقوم بها. لن يكون لديك ابتسامة حقيقية على وجهك فحسب، بل إن وجود هذه الابتسامة الحقيقية على وجهك سيجعلك تشعر بالتحسن أيضاً. والابتسامة المزيفة التي تتحول إلى ابتسامة حقيقية هي شيء ممتع. ولذا، فبمنح أنفسنا تجربة الابتسام، فنحن أيضاً نمنح أنفسنا تجربة الشعور بالسعادة في فترة قصيرة من الوقت بشكل لا يصدق.

الشيء الآخر الذي يجب تذكره بشأن الابتسام هو أنه معدٍ، مثل الضحك. فإذا ابتسمت بقدر أكبر، فسيبتسم الأشخاص الموجودون حولك بقدر أكبر أيضاً. ومن يعرف، فربما تصبح قريباً على استعداد للمغامرة والدخول إلى عالم الضحك. وبصرف النظر عن كيفية استخدامك لها، فإنه بإمكانك أن تشعر بالتحسن خلال خمس ثوانٍ عن طريق مجرد وضعك لابتسامة مزيفة على وجهك.

افعلها مرة أخرى الآن.

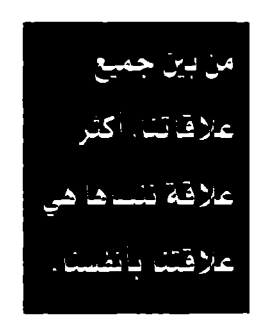
هل تشعر بتحسن؟ مدهش، أليس كذلك؟

"أن يحب الإنسان نفسه فتلك بداية لقصة رومانسية تدوم مدى الحياة"

- أوسكار وايلد

ابتسامة المرآة

هذا ليس شيئاً سخيفاً كما قد يبدو. أريدك أن تحاول عمل شيء ربما لم تفعله من قبل. أريدك أن تنظر إلى نفسك في المرآة. أعني أن تنظر إلى نفسك بالفعل، ليس مثلما تفعل أثناء الحلاقة أو تسوية حاجبيك أو وضع مستحضرات التجميل أو غسل أسنانك. وليس خلال قيامك بعمل أي شيء آخر سوى النظر إلى نفسك في المرآة. وإنني متأكدة من أنك لن تستطيع أن تتذكر آخر مرة فعلت فيها ذلك، هذا -بالطبع- إن كنت قد فعلته أصلاً. فربما أنك لم تنظر إلى نفسك بالمرآة وتتواصل معها أبداً. استمتع، فهذه فرصة عظيمة لك.



من بين جميع علاقاتنا، أكثر علاقة ننسها هي علاقتنا بأنفسنا. لذا، اذهب وابحث عن مرآة، وانظر إلى نفسك. لا، لا أقصد أن تنظر

إلى الأشياء التي لا تعجبك في وجهك، وإنما انظر إلى نفسك. وقل لنفسك "مرحباً" وابتسم.

إن الإحساس بالراحة وأنت تفعل هذا قد يتطلب بعض التمرين. حسناً، تمرن.

يا لها من طريقة جميلة لبدء اليوم. نفَس عميق بطيء، وابتسامة جميلة و"صباح الخير!". إن إنشاء علاقة صحية مع نفسك هو الطريق لحياة جيدة.

يمكنك أن تبدأ فقط بالنظر في المرآة ورؤية الشخص الموجود بها.

"عدم فعل شيء هو في حد ذاته عمل شاق للغاية".

- أوسكار وايلد

وقت الهدوء

"التأمل هو أسمى أشكال النشاط".

- أرسطو

تأمَّل

لا، لا، لا. لا تتخطَ هذا الفصل. أعرف ما تقوله، إنك جربت التأمل، ولا يمكنك القيام به، فهو يستغرق الكثير من الوقت، وهو ممل، ولا تعرف كيف يمكنك عمله بشكل صحيح، والأشخاص الذين يفعلونه هم أشخاص غريبو الأطوار. ولكن الحقيقة هي أنك لا يمكن أن تمارس التأمل بشكل خاطئ، كما أنه يمكن أن يستغرق أي مدة تريدها أنت، على الرغم من أنه صحيح أن كثيراً من الأشخاص الذين يتأملون هم أشخاص غريبو الأطوار.

التأمل هو واحد من أقدم أشكال الاسترخاء، وهو يُشبه أخذ غفوة بدون الذهاب إلى النوم. وفي الحقيقة، يمكن أن يكون التأمل أكثر استرخاء بكثير من النوم؛ وذلك لأن عقلك يكون مشغولاً أثناء نومك

بكل أنواع الأحلام. وعن طريق تفريغ عقلك، فأنت تعطي نفسك قدراً من الراحة؛ فالتأمل يسمح لك بالدخول في حالة من الاسترخاء العميق تشفي جسدك بأكمله، بما فيه عقلك. فعندما يكون سطح البحيرة ساكناً، يمكنك أن ترى ما بالأعماق بوضوح، ولكن هذا مستحيل عندما يكون السطح يعج بالأمواج. وبنفس الطريقة، عندما يكون العقل ساكناً دون أفكار أو رغبات، فنحن نشعر بالسلام والصفاء.

والشيء المهم الذي يجب عليك تذكره عند بدئك للتأمل هو ألا تقسو على نفسك إذا وجدت أن عقلك يسرح. فهذه ليست مشكلة؛ وليست أمراً ضخماً. فقط أعد انتباهك إلى التأمل عندما تلاحظ أن ذهنك قد شرد في شيء آخر.

والتأمل ليس شيئاً غير مألوف كما قد تظن. ففي الحقيقة، يعيش كثير من الناس حالة من التأمل مرات عديدة خلال اليوم العادي، ولكن دون أن يعرفوا ذلك. والمفتاح هو أن تستخدم التأمل بوعي "كفترة قصيرة من الراحة".

اقرأ التأمل التالي وسجله على شريط تسجيل. إن أحد الأشياء التي نعرفها هو أن أكثر صوت نثق به هو صوتنا.

تحدث ببطء وبنبرة هادئة، واسمح لنفسك بمزيد من البطء في الجزء الأوسط من التأمل. كذلك توقف لبضع ثوانٍ عند كل ثلاث نقاط (...) في النص.

تأمل استرخاء الخمس دقائق

"خذ لحظة لإيجاد وضع مريح للجلوس أو الاستلقاء ثم أغمض عينيك. والآن، وأثناء إغماض عينيك، افحص جسدك لترى ما إذا كنت تشعر بالراحة حقاً. لاحظ ما إذا كان هناك أية أجزاء في جسدك تشعر بأنها مشدودة أو مجهدة... ثم لاحظ ما إذا كان بإمكانك تعديل وضعك حتى يصبح جسدك أكثر راحة.

"والآن، ركز على تنفسك. اشعر بالطريقة التي يرتفع بها صدرك عندما تستنشق الهواء... ولاحظ كيف ينخفض عندما تزفر الهواء. ركز انتباهك بأكمله على الشهيق والزفير البسيط لتنفسك. وأثناء قيامك بذلك، ستبدأ في ملاحظة كيف بدأ جسدك بالكامل في الاسترخاء والهدوء. ومع كل نفس تأخذه، يصبح جسدك أكثر استرخاء... وستلاحظ أنه كلما أصبح جسدك أكثر استرخاء، أصبح تنفسك أقل سرعة... وكلما أصبح تنفسك أقل سرعة، أصبح جسدك أكثر استرخاء. اسمح لنفسك بالاستمتاع الحقيقي بهذا الوقت من تقليل السرعة والاسترخاء. ويمكن أن يكون ذلك مهدئاً ومريحاً لكي تعطي نفسك بعض الوقت للتنفس بعمق... والاسترخاء... والراحة.

"وحتى تسمح لنفسك باسترخاء أعمق، دع عقلك يأخذك إلى مكان جميل ومريح لك. أي مكان يشعرك بالراحة. إن لم يكن بإمكانك أن تتخيل مكاناً مريحاً ذهبتَ إليه بالفعل من قبل، فابتكر مكاناً جديداً تعرف أنه سيكون مريحاً ومهدئاً. وأثناء قضائك للوقت في هذا المكان

المريح الموجود بعقلك، اسمح لنفسك بالاستمتاع التام بالطمأنينة والهدوء العميقين اللذين تشعر بهما. واسمح لهما بالتسرب إلى جسدك وروحك بطريقة تظل تذكرها... بطريقة ستساعدك على الاستمرار في الهدوء والاسترخاء في الأماكن الأخرى في حياتك.

"اعلم أن مشاعر الاسترخاء التي تشعر بها هنا متاحة دائماً لك... في أي موقف... وفي أي وقت. وهذه المشاعر يتم خلقها والتحكم بها بواسطتك... ويمكنك استدعاء هذه المشاعر المهدئة في أي وقت تريدها. إنها نعمة أن تتمكن من أخذ بعض الدقائق القليلة لتغلق عينيك وتكون في مكان مريح ومهدئ... وتذكر أنه بإمكانك أن تعود إلى هذا المكان في أي وقت ترغب في ذلك فقط عن طريق إغلاق عينيك... والتركيز على تنفسك... واستدعاء هذا الموقف.

"سأمنحك بعض الوقت لقضائه في هدوء حتى يكون بإمكانك تثبيت نفسك بعمق في هذا المكان الهادئ. وستكون هذه فقط دقيقة من الوقت الحقيقي... ولكن كما تعرف فإن الساعات يمكن أن تبدو كدقائق عندما يكون الإنسان مستمتعاً بوقته، وربما تبدو الدقيقة وكأنها ساعة عندما تسترخي بعمق".

[احسب دقيقة واحدة ثم استمر]

"ابدأ في إعادة الوعي إلى جسدك. ولاحظ كيف تشعر ساقاك واشعر بضغط المقعد أو الأرض تحتك. ولاحظ كيف يشعر ظهرك مقابل سطح الأرض. وابدأ ببطء في تحريك أصابعك ويديك واسمح لذهنك

وجسدك بالعودة إلى هذه الحجرة وهذا المكان الذي توجد به. وعندما تكون مستعداً، اسمح بفتح عينيك ببطء... وألقِ نظرة بطيئة حولك على العالم المدهش الذي تعيش فيه!".

هناك العديد من أشرطة وكتب التأمل. جربها حتى تعثر على بعض الشرائط التي تحبها. وخذ فترة راحة من التأمل لمدة خمس أو عشر دقائق يومياً. وسيشكرك جسدك وذهنك على ذلك.

"أنا أؤمن بالحياة بعد الميلاد" .

- مازي دونهام

تنفس بشكل جيد

أسهل طريقة فعالة للعناية بنفسك بسرعة هي أن تتنفس بعمق. فعندما نكون تحت ضغط، تتوتر عضلاتنا، ويصبح نفسنا ضحلاً وسريعاً. وإحدى أبسط الطرق لوقف استجابة التوتر هذه هي التنفس بعمق وببطء. يبدو الأمر بسيطاً، وهو كذلك فعلاً. ورغم هذا، فكثير منا لا يتنفسون بعمق في الظروف العادية، لذا فربما يكون من المفيد أن نراجع آليات التنفس العميق ونعرف كيف يساعدنا على الاسترخاء.

هل تتذكر ما قلته عن أجدادنا القدماء؟ عندما كان البشر في عهد ما قبل التاريخ يتعرضون لخطر المهاجمة، كانت عضلاتهم تتوتر ويصبح تنفسهم سريعاً وقليل العمق، وذلك لتجهيزهم إما للهروب وإما للقتال. وقد كان مستوى التوتر المرتفع لديهم وسيلة لإعداد أجسادهم لأعلى أداء. واليوم، فأسباب توترنا مختلفة، ولكن استجابتنا للتوتر متماثلة. وعلى الرغم من ذلك، فلأننا لا نهرب أو نقاتل، فلا يتم التنفيس عن توترنا وتظل استجابتنا للتوتر تتراكم داخلنا. وإحدى الطرق لإبطال

هذه الاستجابة للتوتر هي تعلُّم كيفية التنفس بعمق وببطء؛ وهي الطريقة *المقابلة* لكيفية تنفسنا عندما نكون تحت ضغط.

التنفس شيء نقوم به منذ لحظة ميلادنا، ورغم هذا لا يزال معظمنا يفعله بشكل خاطئ. والآن تقول لنفسك: "بالتأكيد أنا لا أتنفس بشكل خاطئ تماماً لأنني لا أزال على قيد الحياة". بالطبع، إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت على قيد الحياة، وبالتأكيد تتنفس بمستوى أو بآخر، ولكنني أتحدث عن التنفس الذي يفعل أكثر من مجرد إبقائنا على قيد الحياة.

التنفس العميق ليس دائماً شيئاً طبيعياً للبالغين. راقب الطريقة التي يتنفس بها الأطفال الرضع، وستجد أن المنطقة الموجودة أسفل الصدر تتحرك للداخل وللخارج. أما معظم البالغين فيتنفسون من صدورهم. وهذا التنفس أقل عمقاً، وهو يؤدي إلى استنشاق قدر أقل من الأكسجين مع كل نفس. ونتيجة لذلك، يجبر الدم على التحرك خلال جسم الإنسان بسرعة حتى يتم توصيل قدر كافٍ من الأكسجين إلى المخ والأعضاء. وينتج عن ذلك ارتفاع ضغط الدم.

خذ دقيقة ولاحظ كيف تتنفس. ما الذي يتحرك؟ وما سرعة أنفاسك؟ وما عمقها؟ إن الطريقة الصحيحة للتنفس مختلفة تماماً عن الطريقة التي يفعلها معظمنا. وعلى الرغم من ذلك، فإن التنفس بالطريقة الصحيحة أمر سهل بطريقة مذهلة.

ضع يديك على بطنك. والآن، خذ نفساً عميقاً من خلال أنفك. فأنت تريد أن تشعر بالهواء يملأ جسدك بادئاً من أسفل بطنك إلى الأعلى من

خلال حجابك الحاجز، وحتى صدرك؛ بشكل مشابه لملء زجاجة بالماء. وعندما تزفر الهواء، تفرغ الزجاجة. حاول أن تعد حتى رقم خمسة أثناء الشهيق وفكر في كلمة "للداخل" ثم عد إلى رقم خمسة أثناء الزفير وفكر في كلمة "للخارج". استمر في هذا حتى تتمكن من العد حتى عشرة لكل شهيق وزفير.

يجب أن يبدأ كل نفس تأخذه من بطنك وينتهي في نفس المكان.

يجب أن يبدأ كل نفس تأخذه من بطنك وينتهي به.

الموضة السائدة هي أن معظم الناس تكره البطون الكبيرة. فالموضة ألا يكون لأي شخص بطن كبير، وإذا كان لديه بطن كبير بالفعل، فلا يجب أن يحركه. ولكن التنفس الكامل والصحيح له فائدة تكفي لتشجيعنا على مخالفة الموضة. ربما يتطلب التنفس التام بعض التدريب.

يعتقد أحد عملائي أن أفضل شيء علمته إياه هو كيفية التنفس بشكل جيد. فهو يصر على أن ذلك قد أنقذ حياته المهنية عدداً لا حصر له من المرات في عدد لا حصر له من الاجتماعات الحمقاء. فهو يقوم بعمل خمسة أنفاس عميقة تامة على الأقل قبل أن يتحدث ويقول إنه بحلول الوقت الذي ينتهي فيه ذلك، فإن انشغاله أو انزعاجه مما يدور حوله يكون قد قل كثيراً. قبل أن يتعلم التنفس بعمق، كان يصرخ ويتعصب كثيراً. كانت هذه العصبية تزعجه، وتزعج أيضاً الجالسين إلى جواره. وبالطبع ليس من قبيل المفاجأة أن عصبيته هذه لم تساعده على إقناع الآخرين بآرائه. (بالنسبة للقراء

الذين يتعجبون من هذا، راسلوني على البريد الإلكتروني وسأشرح لكم لماذا لم ينجح في تحقيق ما يريده ولماذا لا ينجح عادة الأشخاص الذين يتعصبون في ذلك). والآن فهو تقريباً ينال ما يريده بشكل دائم وهو مسترخٍ أثناء ذلك.

وبالإضافة إلى التنفس العميق الطبيعي من أجل السلامة اليومية، هناك عدد من تقنيات التنفس الخاصة التي تستخدم في مواقف التوتر الشديد. وبعض هذه التقنيات يمكن عمله في مكانك، في الموقف ذاته. والبعض الآخر ربما يتطلب إيجاد مكان لنفسك لبضع دقائق.

ومثل التأمل، هناك آلاف من تقنيات التنفس التي يمكنك استخدامها، وهناك أيضاً مكتبة كاملة من الكتب والشرائط المتوفرة. الآن، سأطلعك على ثلاث تقنيات يمكنك استخدامها لتهدئة نفسك بشكل سريع.

مسترخٍ وهادئ

استنشق الهواء وازفره من خلال أنفك، مع إبقاء فمك مغلقاً.

وأثناء استنشاق الهواء، أدر رأسك ناحية اليمين وفكر في "الاسترخاء". بعد ذلك وأثناء الزفير، أدر رأسك إلى اليسار وفكر في "الهدوء". اجعل نفَسك عميقاً وقم بعمل التمرين ببطء. في هذا التمرين عملية إطالة جيدة لرقبتك أيضاً. في البداية، اجعل هدفك ممارسة التمرين لمدة ثلاث دقائق ثم زد المدة تدريجياً حتى إحدى عشرة دقيقة.

ارتداد البطن

في هذا التدريب المستمد من يوجا الكونداليني، تتم عمليتا الشهيق والزفير أيضاً من خلال أنفك مع إغلاق فمك.

الشهيق يتكون في الواقع من أربع شهقات قصيرة، يجب أن تدخل بطنك مع كل شهقة. أما الزفير فهو عبارة عن نفس واحد طويل.

هذه هي تقنية جيدة لاستخدامها إذا شعرت بالاكتئاب أو الإرهاق. عادةً ما تكفي ثلاث دقائق.

تنفس ويل للاسترخاء

يمتلك أندرو ويل تقنية تنفس رائعة للاسترخاء يعرضها في كتابه Eight Weeks to Optimum Health. ويسمي هذه التقنية "تنفس الاسترخاء".

ضع لسانك في سقف فمك خلف أسنانك الأمامية مباشرة، وأبقِه في هذا المكان.

أخرج الهواء من فمك بشكل تام بحيث تصنع صوتاً مسموعاً؛ وينصح ويل بأن تحدث صوتاً هامساً. أغلق فمك واستنشق الهواء من خلال أنفك مع العد حتى أربعة. بعد ذلك احبس نفَسك حتى العد إلى سبعة ثم أخرجه بصوت مسموع من خلال فمك (مبقياً لسانك خلف أسنانك) مع العد حتى ثمانية. وكرر ذلك أربع مرات.

وستتطلب هذه التقنية بعض التدريب، ولكنها فعالة للغاية. حاول القيام بها قبل الذهاب إلى السرير في المساء. ويفضل ويل استخدامها

إذا استيقظ في منتصف الليل. وأفضل أنا استخدامها قبل أن أذهب للنوم مباشرة.

"الكتابة أمر سهل. فكل ما تفعله هو الحملقة في ورقة خالية حتى تتشكل قطرات من الدماء على جبهتك".

- جين فاولر

اكتب

أنا إنسانة ظلت تقاوم تدوين يومياتها لعشرات السنين. فقد كنت أرى أن تدوين المذكرات أو اليوميات أمر مزعج ويتطلب الكثير من المجهود الذهني. والأشخاص الذين أعرفهم والذين يحتفظون بدفاتر يومية يسجلون فيها مذكراتهم يكتبون لساعات كل يوم ويذهبون إلى دورات وورش عمل ويقرءون كتباً في هذا الصدد. وهذا النوع من الالتزام تجاه الكتابة كان دوماً أكثر بكثير مما كنت أرغب في الوفاء به. لذلك، كنت أبتسم بأدب عندما كان الناس يصفون تجاربهم الرائعة في تدوين المذاكرات.

ولأنني أيضاً إنسانة تقاوم ما يفعله الآخرون، قرأت حديثاً كتاب Simple Abundance لسارة بان بريثناتش. وفي حين أن اسمها صعب النطق، فإن كتابها كتاب رائع. وقد وجدت أن أفكارها عن تدوين اليوميات مختلفة تمام الاختلاف عن أي شيء قرأته من قبل. فقد أخبرت القارئ أنه يمكن أن يدون يومياته بطريقته الخاصة وفي الوقت المناسب له.

فكر في دفتر المذكرات باعتباره شيئاً تتحدث فيه إلى نفسك. فأنت لا تسجل شيئاً سيتم نشره أو شيئاً ستتم قراءته بواسطة الآخرين. (لقد اتفقت صديقتي كارولين تيرتس مع أبنائها على تدمير دفتر مذكراتها بدون قراءتها فور وفاتها). كما أن الكتابة في دفتر اليومية ليس بالضرورة أن تكون صحيحة لغوياً أو جميلة. إنها مجرد طريقة لوضع ما يدور بذهنك ويشغل تفكيرك على الورق.

ضع كل شيء أردت دائماً أن تقوله على الورق.

لا تندهش إذا وجدت أن محاولاتك الأولى كلها عبارة عن شكوى، وامنح نفسك إذناً بكتابة ما تفكر فيه أو تشعر به. في الأشهر الأولى، لا ترجع للوراء وتقرأ أي شيء قمت بكتابته. فأنت لا تكتب للنشر في الصحافة أو للجمهور أو للحصول على درجة علمية. المسألة كلها أنك تنقل ما يدور بعقلك إلى الورق حتى يكون لديك مساحة أكبر في حياتك للأشياء التي تحدث في تلك اللحظة.

والكتابة شيء عظيم يمكن عمله في أي مكان، وفي أي وقت، وبأي طريقة. اكتب على أي شيء، واكتب متى حفزتك حالتك المزاجية إلى ذلك. اكتب فقرة واحدة، أو اكتب عشرين صفحة. افعل ذلك في السرير في الصباح، أو على مكتبك، أو أثناء جلوسك في السيارة في انتظار ماكينة الصرف الآلي، أو أثناء استلقائك على أكثر كرسي مريح في منزلك.

وإذا كانت فكرة تدوين يومياتك لا تزال تبدو مروعة، فاكتب خطابات، أو ملاحظات إلى أي شخص، وإلى كل شخص، وإلى لا شخص. ولا ترسلها إلا إذا كنت تكتبها بهدف إرسالها. إن كتابة خطاب إلى شخص ما يركز انتباهنا على ما نود أن نقوله لهذا الشخص. لذا قل ما تريده بالكتابة، ولكن اعرف أن أفضل صندوق بريد هو دائماً الدرج السفلي من خزانة الأدراج.

أنا أشجع عملائي على كتابة مذكرات يعبرون فيها عن مشاعرهم السلبية في اللحظة التي يشعرون بها ثم يضعونها في مكان آمن خارج المكتب (فنحن لا نريد أن يتم إرسالها إلى أي شخص عن طريق الخطأ!). وبعد مرور يومين، أطلب منهم إعادة كتابة نفس المذكرة. غالباً ما يجد عملائي أن كتابة المشاعر السلبية فور ظهورها قد خففها بعد ذلك وصار بإمكانهم التركيز بشكل أفضل على الأحداث.

خذ كل شيء أردتَ دائماً أن تقوله وضعه على الورق. سيؤدي هذا إلى تهدئتك بشكل لا يمكن تصديقه.

"لابد أن هناك بعض الأشياء
التي لا يمكن علاجها بحمام دافئ،
ولكنني لا أعرف الكثير منها".

- سيلفيا بلاث

خذ حماماً

الماء. العادي، الذي ينزل من الصنبور. قم بتسخينه وفجأة ستكون لديك الوسائل اللازمة للحصول على خبرة من الرفاهية والراحة. أنا أعرف أشخاصاً اشتروا منازل بسبب حجم حوض الاستحمام. فلماذا هذا التأثير الكبير للماء؟ ربما الأمر هو أننا نبدأ حياتنا في سائل. ولمدة تسعة أشهر، نكون محاطين بموجات دافئة ومغذية. وأنا أعتقد أن واحداً من إغراءات المحيط هو أن المد والجزر يذكران بالرحم. فما الذي يمكن أن يجعلنا نشعر بالراحة أو الأمان أكثر من العودة إلى الرحم حيث كانت الأم تهتم بكل شيء بشكل كامل؟

هناك العديد من الطرق للاستمتاع بالماء، بعضها طرق إيجابية والبعض الآخر طرق سلبية. فيمكنك أن تمر من خلال رشاشة الماء، أو تعوم في حمام السباحة، أو تذهب إلى الملاهي المائية وتنطلق بها تماماً، أو تستمتع بركوب زورق طويل في نهر هادئ، أو تسابق منحدرات النهر، أو تقف تحت شلال مياه، أو تمشي تحت المطر (وتغني تحت المطر في نفس الوقت، وهذا سيكون له فوائد إضافية!).

وفي نهاية اليوم أو في نهاية الأسبوع، لا تزال أرخص طريقة أعرفها لمكافأة نفسك هي أن تغلق الهاتف، وتخفض الإضاءة، وتستغرق في حوض استحمام مليء بالماء الساخن. هل تسمع تنهيدتك عند الدخول فيه؟ ألا ينزوي أي شيء آخر؟ يمكنك أن تضيف لمسات مبتكرة بإضافة الشموع، أو الزيوت العطرية، أو قراءة كتاب، أو سماع موسيقى، أو أي شيء من هذا القبيل. فقط جهز الماء حتى درجة الحرارة المضبوطة ومتع نفسك بوقت دون أي من الأغطية التي نرتديها من أجل العالم؛ سواء كانت ملابس جسدية، أو ذهنية، أو عاطفية.

الاستحمام تحت الدش شيء، والانغماس في الماء شيء مختلف تماماً.

الانغماس في الماء هو شيء يتعلق بالجوهر. أخذ دش شيء رائع؛ فهو يجعلك نظيفاً. ولكن الانغماس في الماء شيء مختلف تماماً.

ادخل في حوض الاستحمام ولاحظ ما تشعر به. لا تقل إنه ليس لديك وقت، فعليك أن تنظف جسمك في كل الأحوال. إضافة إلى هذا، لا يمكنك أن تتناول الطعام وأنت تأخذ دشاً، ولكنك تستطيع هذا وأنت في حوض الاستحمام.

"الذين لا يصنعون ضوضاء

هم أشخاص خطرون".

- جان دي لا فونتان



"كان هناك صمت رهيب! لا صرخة،
ولا صيحة، وبالكاد يُسمع أنين أو تأوه".

- لويس كارول

الأنين

الأنين هو ببساطة نوع من التنهد، ولكن بأسلوب مختلف. لا شك أنك قد مررت بمواقف أنين في حياتك. والآن ما عليك أن تفعله هو أن تسمح لنفسك بالأنين بشكل تام، وانفعال تام، وبكامل طاقتك.

خذ نفساً طويلاً، وبطيئاً، وعميقاً من بطنك ومن خلال أنفك ثم دع كل الهواء يمر إلى الخارج من خلال فمك محدثاً صوتاً مسموعاً. الآن عليك بالأنين بكامل طاقتك. افعل ذلك حوالي خمس مرات وستجد أن كتفيك قد انخفضتا بحوالي بوصتين عما كانتا عليه من قبل.

من الرائع أن تأن وحدك... ومن الأفضل أن تأن في جماعة! فالأنين الجماعي يعطيك إحساساً بالرضا بشكل خاص ويمكن أن تدمن فعله.

الأنين يعد تمهيداً رائعاً لتقنيتي المفضلة والمتطورة للتنفس، وهي الصراخ.

"مزيد من الطاقة! مزيد من الطاقة!"

- نابليون بونابرت

الصراخ

هل سبق وصرخت حقاً؟ بشكل تام، ودون توقف؟ إن الصراخ يتطلب منا استنشاق كميات كبيرة من الأكسجين، لذا فمن الطبيعي عندما ننتهي من الصراخ أن نشعر براحة أكثر بكثير. وسيصبح صراخك أفضل عند تحسن تنفسك وذلك لأنه كلما استنشقت كماً أكبر من الهواء، كانت صرخاتك أعلى وأعلى وأكثر تنشيطاً للدورة الدموية.

والصراخ يعطيك إحساساً بالرضا بشكل رائع وربما يكون السبب في ذلك هو أن الصراخ في الأساس شيء ممنوع. وفي هذا العالم الذي يبجل الكياسة واللطف والدماثة، يعد الصراخ أسلوباً غير تقليدي ومبهج لتخفيف التوتر. إنه يفيد بشكل رائع وبسرعة، مما يجعله على هذا القدر الكبير من المتعة.

لا بأس بأن يخرج الإنسان عن المألوف بين الحين والآخر، لذلك بدلاً من أن تكتفي بقول: "لقد جعلني هذا الموقف أكاد أصرخ"، لماذا لا تصرخ فعلاً.

بدلاً من قول: "لقد كدت أصرخ"، لماذا لا تصرخ فعلاً.

يتطلب الصراخ بعض الإعداد، فهذا ليس بشيء تريد أن تفعله في البنك أو في مكتب البريد. الصراخ في السيارة شيء جيد، ولكن ليس أثناء قيادتك للسيارة، وربما ليس أثناء قيام شخص آخر بالقيادة أيضاً. والصراخ في المنزل شيء جيد إذا كانت جميع النوافذ مغلقة، وإذا كنت قد أخبرت أي شخص موجود بالمنزل بأنك ستصرخ. وربما ترغب في دعوتهم للانضمام إليك!

إذا أردت التخفيف من صوت الصراخ، يمكنك وضع وسادة على وجهك قبل الصراخ. إنها ليست طريقة مؤثرة بنفس الدرجة، ولكنها ليست سيئة.

وبالنسبة للصرخة نفسها، من المهم أن تأخذ أعمق نفس ممكن من بطنك وأن تصرخ من حجابك الحاجز، والذي يوجد فوق بطنك مباشرة. إذا صرخت من حلقك، فستسبب لنفسك الألم ولن تكون قادراً على الصراخ أو حتى التحدث. عدة صرخات قليلة جيدة هي عادةً كل ما يتطلبه الأمر. وثلاث صرخات هو عدد جيد، ولكن لا تقيد نفسك؛ فإذا أديت الصرخات الثلاث وشعرت بإحساس جيد وبأنك لم تكتفِ، فاستمر في الصراخ.

"دعونا نصنع ضوضاء مبهجة".

- قول مأثور

الغناء

الجميع يغني. نعم، الجميع، حتى أنت. وأي شخص أخبرك بأنك لا تستطيع الغناء كان مخطئاً.

الجميع يغني، فالغناء جزء من تاريخنا كبشر. فقد كانت الأغاني دوماً جزء من ثقافتنا، بصرف النظر عن المكان والزمان. وقد كان البشر دوماً ينشدون ويغنون.

والغناء يُشعرنا بالسعادة. والغناء طريقة سهلة لممارسة التنفس. وفي حين أنني لا أنزعج إطلاقاً من القيام بتمارين التنفس، وهي تفيد بشكل جيد بالفعل، إلا أنني أفضل تشغيل أغنية بوب سيجر Old Time Rock 'N' Roll بصوت مرتفع وأغني معها. وبنهاية الأغنية، أشعر بالراحة وربما لا أدرك حتى أنني كنت أقوم بتمرين تنفس.

أنا لست مغنية عظيمة؛ فلن يدفع أي شخص أي مال لسماعي وأنا أغني. لذا فإنني أغني في أي مكان: في السيارة، وغالباً عندما آخذ الحمام الخاص بي، وربما أغني بشكل أكبر عندما أكون وحدي في

المنزل. وبرغم ذلك، فالسيارة هي أفضل مكان بالنسبة لي، وذلك لأنه بإمكاني أن أجعل الموسيقى تلتف حولي بدون الحاجة إلى رفع مستوى الصوت كثيراً مثلما يحدث عندما أرغب في الحصول على نفس التأثير في المنزل. وإلى جانب ذلك، فإنني أحب أن أتحرك مع الموسيقى وأنا في السيارة، فذلك يخفف عني عبء الوقت الذي أقضيه على الطريق.

عندما أرى الأشخاص الآخرين يفعلون مثل ذلك، فإنني أقول إنهم حمقى، وأسخر منهم عندما أمر بسيارتي بجوارهم. ولكن عندما أفعل أنا هذا، فإنني أرى نفسي رائعة وأرى أن كل شخص يمر بجواري أثناء القيادة يحسدني على ذلك ويُعجب بي. أنت أيضاً افترض أنك ستبدو رائعاً عندما تفعل هذا.

وإذا كان الغناء في السيارة مرعباً إلى حد كبير، فابدأ بالغناء أثناء الاستحمام. فلا يمكن تقييم غناء أي شخص أثناء الاستحمام، فهذا غير مسموح به. فجميع أنواع الغناء أثناء الاستحمام مقبولة، ولكن إذا كنت منزعجاً بشأن ذلك، فأحضر مذياعاً وشغله وغنِّ معه. وبهذه الطريقة لا يمكن لأحد أن يسمعك على الإطلاق، ويمكنك أن تغني بحرية.

"ماذا يحدث لكل الدموع
التي لا نذرفها؟".

- جولز رينارد

البكاء

هل مر وقت طويل منذ أن بكيت بكاءً حقيقياً؟ إنني أعني بكاءً تاماً، مصحوباً بنحيب ونشيج وسيلان في الأنف؟ هل تعتقد أنه يجب أن يحدث شيء مأساوي قبل أن تسمح لنفسك بالبكاء؟ على العكس تماماً يا صديقي.

صديقي ستيفين يبكي في الجنازات فقط، وفي بعض الأحيان، يكون بالكاد ما يعرف الشخص المتوفى. وعندما كنا في واحدة من تلك الجنازات سألته ما الأمر، فقد كان بكاؤه غير ملائم في تلك المناسبة، فهو لم يكن يعرف الشخص على الإطلاق. وقد كنا على علاقة تجارية بزوجة هذا الشخص. وقد فكر ستيفين في هذا الأمر لبرهة من الوقت وقال إنه اعتقد أن الجنازة مكان يكون البكاء فيه مقبولاً اجتماعياً، ومن ثم يمكنه أن يقوم بالكثير من البكاء المفيد بشأن العديد من الأشياء أثناء وجوده هناك. وقال أيضاً إنه شعر بأن لديه مخزوناً من المشاعر،

ورأى أنه من المعقول بالنسبة له أن يعبر عنها بالبكاء في الجنازة. وقد اعتقدت أن هذا من المعقول أيضاً، ولكنني اعتقدت أيضاً أن المحزن أنه اضطر إلى اختزانه حتى أصبح لديه فرصة للتعبير عنه في جنازة.

والبكاء مطهر، فهو يزيل الملوثات من الجسد. وطبقاً لدراسة قام بها روبرت أورنستين وديفيد سوبل في The Healing Brain، فإن تحليل الدموع البشرية التي تُذرف بسبب الألم أو السعادة يختلف في التركيب الكيميائي عن الدموع التي تُذرف بسبب تهيج العين الناتج عن دخول شيء في عينك أو تقطيع البصل. فالدموع "الحقيقية" تحتوي على مستويات أعلى من المواد السامة التي يتخلص منها الجسد خلال البكاء. وهذه أخبار جيدة؛ فهي طريقة إضافية للتخلص من "البقايا" التي نكوِّنها. انظر إلى البكاء على أنه تنظيف لخزانة ملابسك، أو ربما أفضل من ذلك، انظر إليه على أنه إخراج للقمامة من منزلك (البكاء الجيد مرة واحدة في الأسبوع هو ما نسعى إليه، وليس مرة كل عام).

البكاء يخرج الملوثات من الجسم.

هناك معلومات أخرى لم يثبت صحتها ذكرها بول بي. بيرسال في Superimmunity، وهي أنه وُجد أن البكاء العميق والممتد عند الرجال يعيد مستويات هرمون التستوستيرون إلى الحدود الطبيعية. تلعب المستويات المرتفعة لهرمون التستوستيرون دوراً في السلوك العدواني والتنافسي، وظهر أن لها صلة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية. وأنا أفضل

كثيراً أن يبكي الرجال بدلاً من التشاحن، وأعتقد أنهم سيرون البكاء أفضل أيضاً إذا جربوه.

وإليك هذه المعلومة، ٨٠ بالمائة من الأشخاص الذين تمت دراسة حالتهم قالوا إنهم يشعرون بحالة أفضل بعد البكاء. وقد ورد هذا الرقم في مجلة Psychology Today. ٨٠ بالمائة! هذا بالتأكيد شيء يستحق التجربة.

أنا من أسرة لا "تبوح" بالمشاعر غير السارة. لا، إنني لا ألوم والديَّ على أي شيء؛ فهما رائعان إلى حد بعيد. وعلى الرغم من ذلك، فقد كان عليَّ أن أعيد تعلم البكاء عندما كنت بالغة. وقد استغرق الأمر مني بعض الوقت، ولكنها مهارة سعدتُ باكتسابها. فأنا أبكي عند مشاهدة الأفلام، وأبكي عند سماع الأغاني، وأبكي في الصلاة، وأبكي عندما يكون كل شيء على ما يرام، وأبكي عندما لا يكون كل شيء كذلك. وأنا أشعر بتحسن كبير بعد البكاء، ويمكنك أن تشعر بهذا أيضاً.

إذا كان البكاء شيئاً لا يمكنك القيام به بشكل طبيعي، أو إذا كان يسبب لك الارتباك لأي سبب، يمكنك أن تبكي في مكان معزول حتى تعتاد عليه. وابدأ بملاحظة الأشياء التي تجلب لك المشاعر "المحفزة على البكاء". هل هي أغنية، أم فيلم، أم شخص معين. بعد ذلك، استخدم هذا الشيء للحصول على بكاء جيد. وافعل ذلك عندما تكون وحدك بشكل كامل أو مع شخص تثق به. فالبكاء في عزلة يمكن أن يجعلك تشعر بالوحدة. ولكن البكاء مع شخص تثق به بحيث يغلق فمه تماماً ويتركك تبكي يمكن أن يعطيك إحساساً لا يصدق بالتحرر. وإن لم تكن

على استعداد لعمل ذلك مع أي شخص حولك، فاستمر في تذكير نفسك بأن ذلك شيء جيد، وشيء صحي. وهذا لأنه صحيح. فالبكاء شيء طبيعي وفطري. إنه ليس علامة على الخزي أو الضعف. وإذا وجدت أنه ليس بإمكانك أن تبكي، فلا تقسُ على نفسك. فالقسوة على الذات هي عكس ما ندعو إليه في هذا الكتاب. وبدلاً من ذلك، تحدث مع صديق لك عن خبراتك مع البكاء أو عدم البكاء. وحتى إذا وجدت أنك لا تستطيع التحدث مع أحد حول هذا الموضوع، فحاول أن تكتب عنه لنفسك. عندما نفقد وظيفة طبيعية تفيد في إنجاز غرض ما، فمن المهم أن نبدأ في إيجاد طرق لإعادة هذه الوظيفة إلى حياتنا مرة أخرى.

فالبكاء وسيلة جيدة لتخفيف التوتر، وهو مفيد لك. وأنت لست مضطراً لانتظار جنازة ما حتى تطلق لبكائك العنان.

"أنا حركة لا تهدأ بداخل
سكون بداخل حركة لا تهدأ".

- دودي سميث



"عندما أشعر بالدافع إلى التمرين،

فإنني أستلقي حتى يزول هذا الشعور".

- مجهولة المصدر

(تنسب إلى كل من: مارك توين، ودابليو. سي. فيلدز)

تمرن

الأمر لا يتعلق بالأندية الصحية، أو مراكز الرشاقة، أو بالزي الرياضي، أو باستخدام الأثقال؛ إلا إذا كنت تريد ذلك. أنت تعرف بالفعل عدد المرات التي يُفترض أن تتمرن بها كل أسبوع وكذلك المدة التي يُفترض أن تؤدي بها التمرين. لذا، سأتخطى كل هذه الأشياء. وبدلاً من ذلك، فإنني أود أن أقترح عدداً من التمارين البسيطة التي يمكنك القيام بها أثناء الجلوس على مكتبك، أو في سيارتك، أو أثناء وقوفك في صف في المحال التجارية، أو في أي مكان تتواجد به.

الشيء الآخر الذي أود أن تقوم به هو ببساطة البدء في التحرك بشكل أكبر، وإحدى أبسط الطرق للحصول على المزيد من التمارين

هي استخدام السلالم بدلاً من المصعد. فإذا كنت تعمل في مبنى يزيد عن طابق واحد وتستخدم المصعد، **فتوقف عن ذلك!** فيمكنك البدء بقدر قليل واستخدام السلالم عند الصعود لطابق واحد، ولكن بمجرد أن يصبح ذلك أمراً سهلاً لك، أضف طابقاً آخر. وتلك طريقة رائعة لزيادة قدرتك على الاحتمال وزيادة مستوى طاقتك (بالإضافة إلى أنك ستفقد بعض الوزن أيضاً).

وهناك سر آخر للحصول على جسم سليم، وأدرك جيداً أنه سيثير جدلاً بالغاً، ألا وهو الامتناع عن استخدام جهاز التحكم عن بعد في التليفزيون. فالعودة للزمن القديم حيث كنا نضطر إلى النهوض والذهاب إلى التليفزيون من أجل تغيير القناة هو شيء جيد لجسدك وذهنك على حد سواء.

حاول أن توقف سيارتك أبعد بأربعة أماكن عما تفعل عادة. وعندما تشعر بحالة خاصة من الطموح، أوقف سيارتك في نهاية الباحة المخصصة لانتظار السيارات. فكل مسافة صغيرة تصنع فارقاً.

إن التمرينات التالية مصممة لتقليل الشد والتوتر في رأسك، ورقبتك، وكتفيك -مثلث التوتر- حيث يعاني كثير منا من التوتر في تلك المناطق. يجب ألا يستغرق أي من هذه التمارين أكثر من دقيقتين.

تذكر أنه بإمكانك عمل هذه التمارين في أي مكان وفي أي وقت، مرتدياً أي ملابس. ومن الممكن أن يساعدنا تعلم تخفيف التوتر في هذه العضلات على الاسترخاء و"إزالة التوتر".

ولكي تتمكن من تحديد مكان "مثلث التوتر" لديك، ضع يدك اليسرى على كتفك اليمنى، ثم قم بتحريك أصابعك بشكل جزئي باتجاه رقبتك. أنت الآن على نقطة واحدة من المثلث. أما النقطة الثانية هي نفس المكان من كتفك اليسرى. والنقطة الثالثة على جبينك، بين عينيك. وهذا هو "مثلث التوتر".

تنقبض عضلاتنا لكي تجهزنا لاستجابة القتال أو الهروب عند وجود خطر. ولكن عادة، نحن لا نحتاج إلى هذا النوع من الحماية. فعندما تتقلص عضلاتنا وتأخذ هذا الوضع، يتم احتجاز المواد الناشئة عن التغيرات الكيميائية في الخلايا (أي المواد الناتجة عن نشاط العضلات) مسببة الألم. ويزول الألم عندما تستعيد العضلة طولها الطبيعي.

ويمكن أن تساعد تمارين الإطالة واللف البسيطة التالية في تخفيف الشد في "مثلث التوتر" لديك.

لف العنق

مل بأذنك اليمنى إلى كتفك اليمنى، محافظاً على كتفك اليسرى لأسفل في وضعها الطبيعي. بعد ذلك حرك رأسك إلى أسفل بحيث يصبح ذقنك على صدرك. كرر ذلك مع الجانب الأيسر. بعد ذلك قم بعمل لفات من جانب إلى آخر، ابدأ من بثماني عدات واستمر حتى ست عشرة. وتأكد من استخدام التنفس العميق عند عمل جميع الإطالات. فالتنفس العميق سيساعد في زيادة فعالية جميع التمارين. كذلك من الصعب أن تسترخي وأنت تحبس نفسك. جرب ولاحظ النتيجة.

تحريك الكتفين

ارسم دائرة كبيرة بكتفيك، كتف واحدة في كل مرة. ابدأ بأربع مرات ثم زدها بالتدريج إلى ثماني مرات، بحيث تتحرك للأمام ثم للخلف.

التقط الفاكهة

مد إحدي يديك لأعلى وللأمام وكأنك ستلتقط تفاحة من شجرة موجودة أمامك. بدّل ما بين الذراعين وصولاً إلى رقم ثمانية في كل جانب.

دلّك نفسك

استخدم يدك اليمنى للعمل على كتفك اليسرى ويدك اليسرى للعمل على كتفك اليمنى. حرك أصابعك بلطف ولكن بقوة، بحيث تبدأ بلوح كتفك، ثم تتحرك لأعلى باتجاه عنقك متضمناً فروة الرأس.

التفاف الجسم أثناء الوقوف

دع رأسك يلتف إلى الأمام حتى يستقر ذقنك على صدرك، واستمر في عمل ذلك أثناء البدء في ثني ركبتيك. وعندما تصبح يداك متدليتين بجوار ركبتيك، اثبت في هذا الوضع للحظة ثم اصعد مرة أخرى لأعلى ببطء. تدرب حتى تصل إلى عشر عدات.

"اليوجا هي القدرة على تركيز العقل على شيء واحد بشكل حصري والبقاء في هذا الاتجاه دون أي تشتت".

- باتنجالي

اليوجا

إن كلمة "يوجا" هي كلمة سنسكريتية تعني "اتحاد". ويعتقد ممارسو اليوجا الجادون أن ممارستها تصل بين الروح والكون. أما بقية الأشخاص العاديين فيعتقدون أن اليوجا عبارة عن مجموعة حركات جسدية أو تمرينات تؤدي إلى مرونة الجسد وراحة الذهن.

وهناك عدد لا يحصى من الكتب، والأشرطة، وأشرطة الفيديو لجميع مستويات اليوجا وللأنواع المختلفة منها. وأنا أفضل يوجا الكونداليني والتي تتضمن العديد من تمرينات التنفس. ويمارس معظم الأشخاص في أمريكا يوجا الهاثا، وهي نوع جيد جداً أيضاً من اليوجا.

واليوجا ليست بشيء يمكنك عمله بشكل طبيعي لخمس أو عشر دقائق. وعلى الرغم من ذلك، فهناك العديد من الأوضاع المفردة التي يمكن عملها بسهولة في دقيقة أو اثنتين في أي مكان تقريباً. سأعرض عليك فيما يلي خمسة أوضاع لليوجا يمكنك تجربتها. وأول ثلاث من يوجا الكونداليني والتي تجمع بين التنفس والحركة، والبقية من يوجا الهاثا والتي تختص باتخاذ وضع معين واكتساب المرونة.

حوض إلفيس

هذا هو الاسم الرقيق الذي أطلقه صديقي كيني على هذا الوضع من يوجا الكونداليني. في هذا الوضع، تقوم ببساطة بلف وركيك في شكل دائري مع إبقاء قدميك وركبتيك وكتفيك للأمام ويداك على وركيك. وقم بعمل ثماني عشرة حركة دائرية في اتجاه ثم ثماني عشرة حركة في الاتجاه الآخر. ربما تفضل أن تكون في مكتب مغلق أو في مكان خاص عندما تقوم بعمل هذه الحركات، وربما لا.

دوران الورك

هذا وضع بسيط من أوضاع اليوجا للجزء الأسفل من الظهر. يستغرق هذا الوضع وقتاً قليلاً جداً وسيحافظ على الجزء السفلي من ظهرك مرناً وقوياً. أنا أستخدمه على الفور إذا شعرت بشد أو إجهاد في ظهري.

اجلس على الأرض مع تشبيك ساقيك، ثم ضع يديك برفق على ركبتيك. ادفع وركيك إلى الأمام، وعندها سيتقوس ظهرك. والآن شد وركيك إلى الخلف، وعندها سينحني ظهرك. خذ الشهيق من خلال أنفك عندما تنحني للأمام، وأخرج الزفير عندنا تنحني للخلف. وابدأ بعمل هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة ثم زد المدة حتى ثلاث دقائق. لا تدفع وركيك للأمام باستخدام يديك؛ فالحركة يجب أن تنبع من الوركين.

الجبل

هذا الوضع من يوجا الهاثا بسيط على نحو خادع، فهو سيجعلك تشعر بالتوازن في دقيقة واحدة، وسيمنحك شعور استعادة النشاط بعد ذلك.

قف في غاية الاستقامة، بحيث تكون قدماك معاً ويكون عمودك الفقري مستقيماً. شد عضلات قدميك، وساقيك، وأليتيك، وبطنك، ولكن تأكد أن كتفيك مسترخيتان. وعندما تشعر بقمة التوازن، ارفع ذراعيك أعلى رأسك وشبك أصابعك بحيث يشير إصبعا السبابة فقط إلى أعلى. شد نفسك لأعلى دون شد كتفيك. وأثناء الزفير، أعد ذراعيك إلى وضعهما الطبيعي جانباً واسترخِ.

نصف القمر

يمنحك هذا الوضع إطالة رائعة لجانبي جسمك، بحيث يمنحك المرونة والقوة في نفس الوقت.

قف في وضع الجبل، بحيث تكون يداك أعلى رأسك، وتكون أصابعك متشابكة، ويشير إصبعا السبابة إلى أعلى. والآن تمدد إلى اليمين، بحيث تدفع وركك اليسرى نحو اليسار وتمدد يديك وذراعيك إلى اليمين. اشعر بالإطالة في الجانب الأيسر من جسدك بالكامل. عد ثلاثة أنفاس في هذا الوضع، وبعد ذلك وعند الشهيق عُد لوضع الانتصاب، وعند الزفير تمدد على الجانب الآخر. وعد ثلاثة أنفاس أثناء تمدد الجانب الأيمن من جسمك بالكامل. عُد إلى وضع الاستقامة أثناء الشهيق، ثم اخفض ذراعيك عند الزفير. وقف ساكناً لمدة دقيقة.

القطة والبقرة

عند أداء وضعي الإطالة هذين معاً، فإنهما يدربان عمودك الفقري كما يقويان عضلات ظهرك وبطنك.

انزل على الأرض على ركبتيك ويديك، بحيث يكون ظهرك مستوياً مثل سطح المائدة. وأثناء الشهيق، قوّس ظهرك وانظر لأعلى. بعد ذلك اسحب لوحي كتفيك معاً، واحذر ألا تسبب الإجهاد للجزء السفلي من ظهرك. وأثناء الزفير، اجعل ظهرك مستديراً وانظر لأسفل، بحيث تسحب بطنك للداخل وتمدد عمودك الفقري. خذ الشهيق وقوّس ظهرك، وأخرج الزفير واجعل ظهرك مستديراً. كرِّر هذه الخطوات حوالي خمس مرات، وبعد ذلك اجلس على كعبيك واسترح لمدة ثلاثة أنفاس.

اليوجا تسبب الراحة والاسترخاء بشكل لا يصدق، وهي شيء رائع للقيام به بعد العمل. إنها جيدة لجسدك، وذهنك، وروحك. ويمكنك عملها في حصة من حصص اليوجا أو وحدك في المنزل.

إذا كنت تكره التدريبات الرياضية، فاليوجا ستناسبك حيث ستحصل من خلالها على التدريب ولن تواجه عناء اللهاث أو العرق. قد يكون هناك بعض الشعور بعدم الراحة في البداية حيث ستقوم بإطالة بعض الأجزاء في جسمك لم تقم بإطالتها لفترة طويلة، ولكن سيزول هذا الشعور بسرعة، وستجد أن الأمر يستحق العناء. ومن الأشياء الجيدة في اليوجا هي أن مستواك فيها سيتحسن بسرعة. وأسافر أنا وصديقتي ماري-جين معاً كل عام في شهر مارس، حيث نسافر لحوالي عشرة أيام. وفي أثناء السفر، نمارس اليوجا كل صباح ونندهش من قدر

المرونة الذي اكتسبناه عن الصباح السابق. وفي عشرة أيام فقط نرى النتائج الحقيقية.

"الأجسام لا تكذب مطلقاً".

- أجنس دو ميل

ارقص

عند قراءة هذا العنوان، يغلب على ظني أنك ستضع يديك على عينيك وتهز رأسك قائلاً: "لا، لا، لا، لا". لقد كنت تعتقد أن محاولة الغناء التي نصحناك بها في الصفحات السابقة كانت صعبة للغاية، أما مسألة الرقص فهي من المستحيلات. (وهناك أيضاً بعض الأشخاص من بينكم ممن سيقفزون من السعادة لأنهم يحبون الرقص ويعرفون أنه شيء جيد لهم، وقد أصبح لديهم رخصة الآن بالقيام به).

الرقص شيء فطري، كما هي الحال بالنسبة للغناء. وهو شيء ممتع، فهو لا يمنح أذهاننا قسطاً من الراحة فحسب، بل يمنح أجسادنا فرصة للتحرك. ربما تجد متعة في رفع الأثقال أو متعة في قضاء خمس وأربعين دقيقة على جهاز Stairmaster، ولكنني أعترف بأن المتعة التي

توجد في الرقص هي متعة مختلفة. إنها متعة تنبع من داخلنا وتصلنا ببعضنا البعض كبشر. لاحظ وجوه الأشخاص الذين لا يخافون من أداء الرقص، فهناك حيوية تنبعث منهم لا أعتقد أنك ستراها على الإطلاق في مركز للرشاقة أو في سباق على الطريق. أثناء تصبب العرق من الراقصين، يبتسمون. وابتساماتهم مشرقة.

أنا لا أتحدث عن الراقصين المحترفين، وإنما أتحدث عن الأشخاص العاديين الذين يحبون الرقص.

وهناك العديد من الطرق لإدخال الرقص إلى حياتك. اسحب الستائر، وشغل الموسيقى، وتحرك. وأغلق عينيك إن أردت.

اختر نوعاً من الرقص تود القيام به، وابحث عن الدورات التي يتم تقديمها فيه. فهناك رقص في كل مكان. ليس من الضروري وجود شريك لك، فأغلب الرقصات سهلة التعلم، وتزيد الموسيقى من الرغبة الموجودة لديك للتحرك، وتبدأ في الرقص وسط الزحام الشديد (وتنهمك تماماً، إذا لزم الأمر). وقد لاحظت أن العديد من الراقصين الهواة ظرفاء على وجه الخصوص، ومتسامحين إلى حد بعيد، وعلى استعداد عظيم لمساعدة الراقص الجديد. وقد قابلت أشخاصاً ساعدوني في تعلم رقصة كاملة ولم يتوانوا في ذلك إطلاقاً. وقد أديت رقصات ثنائية أعطاني الطرف الآخر الذي رقص معي تلميحات أثناء أدائنا لها. ونفس

الرقص منحة تقدمها لنفسك.

الشيء ينطبق أيضاً على الرقص الشعبي، وهو نوع آخر من الرقص عادة لا تحتاج فيه إلى شريك.

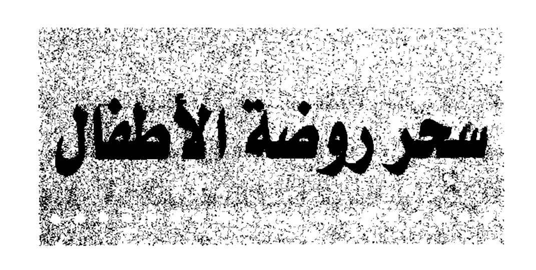
ويمكنك أن ترقص مع شخص آخر، ويمكنك أن ترقص بمفردك. ويمكنك أن ترقص في صالة الرقص لمدة خمس دقائق أو تخرج إلى المدينة في المساء.

فالرقص هو منحة تقدمها لنفسك، جربه.

"ماذا تريد أن تكون؟"

"أريد أن أكون نفسي، فقد حاولت أن أكون أشياء أخرى ولكنني فشلت دائماً" .

- مجهولة المصدر



"يقول الناس إن الحياة هي الجوهر،
ولكنني أفضل القراءة".

- لوجان بيرسال

اقرأ بصوت مرتفع

أحد الأشياء التي ربما تلاحظها في هذا الكتاب هو أن كثيراً من فصوله يتضمن أنشطة من المحتمل أنك لم تقم بها من فترة. وهناك سبب جيد لذلك. فكثير من الأشياء التي تظهر نتائجها سريعاً وتؤدي إلى الاسترخاء بشكل مذهل هي أشياء كنا نقوم بها عندما كنا أصغر، أصغر بكثير. أنا لا أعرف ما هو الشيء الموجود بداخلنا جميعاً والذي يخبرنا بالوقت الذي نقلع فيه عن هذه الأشياء "الصبيانية"، ولكنه موجود بداخلنا جميعاً. وإنني واثقة بدرجة كبيرة أن الأشياء المفيدة لنا جميعاً والتي تظهر نتائجها سريعاً هي نفس الأشياء التي نقلع عنها كي نصبح "بالغين"، وكأن هناك شيئاً رائعاً بشأن بلوغ الإنسان، وهذا

الشيء يستحق عدم اللعب بالألعاب الجميلة التي كنا نلعب بها ونحن صغار. أخرج هذه الألعاب ولاحظ ما إذا كان الأمر يستحق التوقف عن الاستمتاع بها. أنا أحتفظ باللعب الخاصة بي حتى الآن وقد أعدت اكتشافها مرة أخرى. وإن كنت لا ترى أنها أفضل من أخبار المساء، فأرسل لي ملاحظة بذلك.

والقراءة بصوت مرتفع تأتي ضمن فئة "أقلع عنها كي تصبح شخصاً بالغاً". متى كانت آخر مرة قرأ لك فيها شخص ما قصة؟ ليس من جريدة أو مجلة، ولكن "قصة" حكاية. إنها حقاً تجربة مُرضية تماماً وغنية أن يقرأ لك شخص ما بصوت مرتفع. إنها حقاً تجربة ممتعة. وبصرف النظر عن القدر الذي تحب أن تقرأه بنفسك، فإنه حقاً شيء مختلف عندما يفعل ذلك شخص آخر لك.

هذا عبارة عن وقت تسلية لن يستغرق أكثر من خمس أو عشر دقائق. ويمكنك عمل ذلك لفترات قصيرة من الوقت. كذلك يمكنك القيام به مع شخص آخر لكي تقرأا معاً كتاباً بصوت مرتفع، بحيث تقرأان فصلاً في كل مرة بالتناوب، ولكنني أضمن أنه في وقت قريب ستقضيان أكثر من عشر دقائق في المرة الواحدة. إنها تجربة رائعة تستحق أن تقضي فيها بعض الوقت ولا تنهيها بسرعة.

هذا هو أحد الأشياء التي يمكن أن تقول عنها: "حسناً، دعنا نفعل ذلك بدلاً من مشاهدة التليفزيون". حاول عمل ذلك مع طفل -في أي سن- ولاحظ كيف يتغير وقتكما معاً.

فعندما كان ابني في الثالثة عشر من عمره، قضينا عطلة نهاية أسبوع في نيويورك في مجمع سكني بسبب هبوب أحد الأعاصير. وقد كان لدى الشخص الذي استضافنا كتاب قصص للكاتب والروائي جاريسون كيلور، وإنني أتذكر الجلوس على أريكة كبيرة محشوة أثناء قراءة هذا الكتاب بصوت مرتفع. يا لها من طريقة مذهلة لقضاء أمسية ممطرة. لقد كنا أشبه بالواقعين تحت تأثير التنويم المغناطيسي، ومسترخيين تماماً، وسعداء.

هل تود أن تعرف كيف تبدأ؟ اذهب واحصل على مجموعة من كتب الأطفال، مثل: Where The Wild Things Are, Old Turtle, The Polar Express, Horton Hatches An Egg, Bartholomew Cubbins and The Oobleck, Madeline. ثم جهز نفسك لتجربة ممتعة تماماً.

"أسمى حالات الفن هي البساطة".

- هنري ديفيد ثورو

التلوين والقص

هل تتذكر كتب التلوين؟ هل تتذكر المكعبات؟ هل تتذكر الصلصال؟ ألم تكن هذه الأشياء هي الأفضل على الإطلاق.

أنا أفترض أنه إذا لم تكن قد ضحكت كثيراً مؤخراً، فمن المحتمل أنك لم تلوّن مؤخراً أيضاً. وأنت لن تعرف مدى روعة ذلك الشيء إلا إذا جرَّبت عمله. وأنا لا أتحدث عن الرسومات الاحترافية مثل تلك الخاصة بوايات أو بيكاسو، بل أتحدث عن وضع الألوان على الورق والاستمتاع به.

إن قضاء عشر دقائق مع علبة من ألوان كرايولا هي فترة راحة رائعة. فهي تهدئ التوتر وتريح العقل (وتحتوي العلبة المكونة من أربعة وعشرين لوناً على جميع الألوان الجيدة ولكن إذا كنت تشعر بحب المغامرة، فالعلبة المكونة من أربعة وستين لوناً تحتوي على الألوان المتعددة والغريبة).

ويمكنك استخدام ورقة خالية أو كتاب تلوين، أيهما شعرت أنه أفضل لك. ويمكنك الاحتفاظ بالألوان الخاصة بك والأوراق أو كتاب التلوين في مكتبك أو في حقيبة أوراقك.

أعرف أن الحياة في كثير من البيوت ستتحسن إلى حد بعيد إذا قام ركاب القطارات والأتوبيسات بالتلوين في طريق العودة للمنزل بدلاً من قراءة الأخبار السيئة أو التحدث في تلك الهواتف البغيضة.

وإذا كنت في حاجة إلى بدء التلوين في حجرة خاصة، فإنني أتفهم ذلك. أغلق الباب، ثم اسحب الستائر، وابدأ العمل. إنها سعادة مطلقة.

إن قضاء عشر دقائق مع علبة من الألوان هي فترة راحة رائعة.

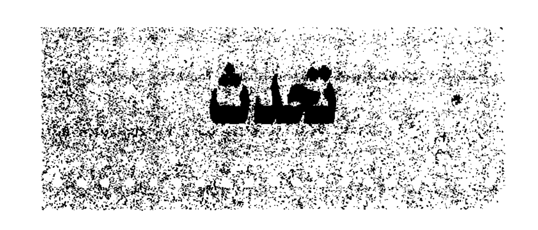
وأنا أعرف تأثير التلوين ليس فقط لأنني أقوم بعمله، ولكن لأنني ضمنته كجزء من ورش عمل تقليل التوتر الخاصة بي. إنه الجزء الذي لا يود أي شخص في ورش العمل الانتهاء منه. (وقد وجدت أنه عليَّ إعطاء المجموعة المتواجدة تنبيهاً قبل وقت الانتهاء بثماني دقائق وإلا ستكون هناك احتمالية لحدوث ثورة؛ وهي ليست بشيء يخفف التوتر).

إنه شيء مفعم بروح المغامرة، فبإمكانك أن تستخدم الألوان وأوراق التلوين والقص واللصق. واصنع أشياء أو ملصقات من عدة أجزاء، أو قم بقص مجموعة متنوعة من الأشياء والصقها جميعاً معاً.

وإذا أردت أن تشعر بالتحسن، فقم بالتلوين بدلاً من مشاهدة التليفزيون في المساء. لن تصدق الفرق.

"أفضل أنواع المحادثات هو ذلك الذي يمكن أن يُسمى بالتفكير بصوت مرتفع".

- وليم هازليت



"استمع إليَّ كما كنت ستفعل إذا كنتُ أتحدث مع نفسي. فأنا أخبرك بأعمق أفكاري، وأبوح بها مع نفسي، وأستعين بك كستار ليس إلا".

- سينيكا الابن

مع شخص آخر

هذا ليس بالضبط التحدث الذي تعرفه. إنه نوع خاص من أنواع التحدث. إنه التحدث عندما يستمع إليك شخص آخر بصورة جدية. وحتى تكون قادراً على التحدث بتلك الصورة فهذا يتطلب وجود شخص أو زميل على استعداد للعب دور المستمع. وإن إيجاد شخص كهذا وخلق حوار معه -أو معها- هو أصعب جزء في التمرين.

أنا أعتقد أن الناس كانوا في الماضي مستمعين أفضل. وربما السبب في ذلك أنه في الماضي لم يكن يعتبر من الأدب أن تخبر شخصاً برأيك فيما يقوله.

وما ألحظه الآن هو أن الناس قد أصبحوا مشغولين بكونهم "متعاونين"، لدرجة أنهم لا يملكون أي وقت للإنصات إلى ما يقال أو لمراعاة ما إذا كان هناك شخص في حاجة لمساعدتهم أم لا.

وفي خبرتي الشخصية، وجدت أن الناس يحبون أن يدركوا الأشياء بأنفسهم، حتى عندما يطلبون المساعدة أو النصيحة. ولدي صديقة جيدة تطلب النصيحة دائماً ثم تخبر الشخص الذي أعطاها النصيحة لماذا تعد النصيحة خاطئة. ودائماً ما كانت المحادثات معها مملة ومحبطة. أما الآن فأنا لا أشترك في لعبتها معها، وتسير الأمور بيننا على ما يرام. وعندما تسألني عن رأيي، أسألها عن رأيها. وفي نهاية الأمر، تتخذ قرارها بنفسها أو تسأل شخصاً آخر. وفي كلتا الحالتين، فأنا لا أنهمك تماماً في التفكير نيابةً عن شخص ما. فبصرف النظر عن مدى معرفتك بشخص ما، وبصرف النظر عن الموقف، فالحقيقة هي أنك لم تعش التجربة الحياتية لهذا الشخص حتى الوقت الحاضر، ولذا فإجابتك لا تنطبق على حياته بالفعل. فبدلاً من ذلك وفر طاقتك واكتفِ بالسماع لهم.

لذا، اطلب من شخص ما أن يستمع إليك. يستمع إليك فقط، دون تعليقات للمساعدة، أو نصائح، أو قصص بشأن حدوث نفس الشيء له. وربما تكون بحاجة إلى أن تكون صبوراً حتى يدرك المستمع إليك كيف يستمع. وعليك أن تداوم على تذكيرهم إذا قاطعوك أو بدءوا في التحدث في نهاية كل جملة تقولها بأن ما تريده هو أن يستمعوا إليك فقط. هذا هو الأمر كله.

ضع وقتاً محدداً، وابدأ بخمس دقائق، ويمكنك زيادة الوقت حتى ساعة كاملة إذا أردت، ولكن ابدأ بقدر قليل.

وإنها لفكرة جيدة أن يتواجد ذلك الإنصات ويكون التحدث متبادلاً. ليس من الضروري أن تتبادلا التحدث والاستماع في كل جلسة في كل مرة، ولكن إذا أردت أن يصبح شخص ما مستمعاً جيداً لك، فمن المحتمل والمنطقي أن يزداد استعداد هذا الشخص للإنصات لك إذا أدرك أنك ستستمع إليه أيضاً.

إن إدراكنا أن شخصاً آخر سيستمع إلينا يمنحنا حرية هائلة للتحدث بشأن ما هو مهم بالنسبة لنا ويجعلنا نستمع إلى أنفسنا أثناء تفكيرنا بتدبر في شيء ما. ويختلف ذلك اختلافاً كبيراً عن التفكير في شيء ما في ذهنك، أو محاولة التحدث مع شخص ما بينما تدرك جيداً أن هذا الشخص سيتحدث في أي وقت أثناء محاولتك للتحدث.

"الكلمات تخلق مكاناً آخر، مكاناً تهرب فيه إلى روحك بمفردك".

- روبرت ماكنيل

اجعل شخصاً آخر يستمع إليك. إنه شيء مريح للغاية، حيث ستعرف الكثير عن نفسك وعما يحدث معك.

مع نفسك

دعنا نرجع إلى الوراء إلى المرآة. عندما نظرت أول مرة إلى نفسك في المرآة، ما الذي خطر بذهنك؟ أنا أعرف أنني عندما نظرت إلى نفسي بالمرآة لأول مرة لم يكن ما خطر بذهني إيجابياً.

وأعتقد أن أكثر الأشياء السلبية التي نسمعها عن أنفسنا هي في الغالب أشياء نراها في أنفسنا. فعندما أسمع أشخاصاً يقولون ملاحظات استنكارية عن أنفسهم، فإنني أتساءل عما يدور بأذهانهم عن أنفسهم إذا كانوا على استعداد للبوح بهذه الأشياء الفظيعة بصوت مرتفع.

إنني أؤمن بأن إحاطة نفسي بالأفكار الإيجابية شيء مهم. وأتمنى أن تبدأ هذه الأفكار في التسرب وفي إلقاء ظلالها على الأفكار السيئة والتي يبدو أنها تدور في رأسي دوماً "بأنني لست جيدة بالدرجة الكافية". ولدي العديد من الأقوال على الثلاجة والعديد منها ملصق في كل مكان داخل مكتبي. وهي أقوال، مثل: "عد نعمك"، و"عندما يُغلق باب، يُفتح الآخر"، و"معظم الأشخاص سعداء بقدر ما يعتقدون في قرارة أنفسهم". في الماضي، اعتدت على وضع أقوال ساخرة وطريفة حولي في كل مكان، ولكن في وقت ما أدركت أنه بإمكاني أن أكتب أنا كلاماً ساخراً بنفسي وأنني لم أكن بحاجة إلى كثير من العبارات المحبطة حولي طوال النهار والليل. في أحد مكاتبي عندما كنت موظفة تنفيذية صغيرة، كان لدي بعض العبارات الساخرة ولكنني الآن أصبحت أدرك أن ما أريد أن أرسخه بذهني هو العبارات الإيجابية المحفزة. فمثلاً، الآن أردد عبارات مثل: "بكل تأكيد سيتبعني الخير والرحمة طوال حياتي". وربما يكون هذا جزء من دخولي مرحلة الرشد، ولكنني صرت أحب الأقوال "الرقيقة" بقدر أكبر.

أكثر الأشياء السلبية التي نسمعها عن أنفسنا هي في الغالب أشياء نراها في أنفسنا.

"عدم الإيمان بالله
هو نوع من العبث".

- فولتير

ابحث عن جملة أو عبارة تصفك أو تريدها أن تصفك، وعندما "تسمع" أي شيء لا تحبه عن نفسك في ذهنك استبدله بعبارتك الجديدة. أي عبارة بسيطة، مثل: "أنا شخص جيد أفعل أشياء جيدة"، أو "أنا الأفضل"، أو فكر في أي عبارة تكون عكس العبارة السلبية التي خطرت في ذهنك.

هناك العديد من الكتب والأشرطة المليئة بالعبارات التحفيزية والتوكيدية الإيجابية. وأعتقد أنه يمكنك ابتكار مجموعة من هذه العبارات بنفسك، ولكن إذا أردت الحصول على أفكار أو على شخص يقولها معك، فاذهب إلى محل بيع الكتب أو المكتبة وانعم بالبحث فيها.

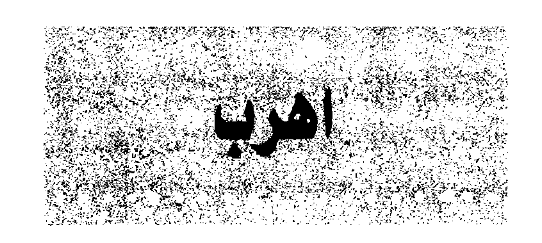
الدعاء

ليس هناك ما هو أروع من الدعاء، فهو حديث بينك وبين اللّٰه. فنحن نتحدث إلى اللّٰه وهو يسمعنا. في بعض الأحيان، يستجيب اللّٰه لدعائنا ونحصل على ما نريد، وفي بعض الأحيان لا نحصل عليه. ولكن إذا دعوت بشيء ولم تحصل عليه، فاعلم أن هذا لصالحك. فاللّٰه يعرف الشيء الأفضل لنا.

والدعاء يقوي علاقتك باللّٰه، ويضيف بعداً روحانياً لكل شيء تفعله. وفي الوقت نفسه، فإن الأشخاص الذين يصلُّون على نحو منتظم يبدون أكثر هدوءاً وسعادة وصحة، وأكثر شكراً على ما يملكونه بالفعل. وهذا ليس بشيء سيئ.

"حتى الينابيع المتدفقة، دعها
تحصل على قسط من الراحة".

- أليكسي كونستانتينوفيتش تولستوي



"من الأفضل أن تخرج وتضل الطريق
على ألا تخرج على الإطلاق".

- جيمس ثيربر

ضيِّع الوقت

دعنا نتحدث عن مسألة الوقت لدقيقة واحدة. هل يعرف أي أحد بالفعل ما الوقت؟ ما الوقت بأية حال؟ إننا نعمل وكأننا نعرف الإجابة، ولكن الحقيقة هي أن الوقت شيء اصطناعي. فالوقت بصورته التي نعرفها هو شيء اصطناعي تماماً بكل تلك الاختلافات بين المناطق الزمنية والتوقيتات الصيفية والشتوية. فممن نسخر؟

الوقت هو شيء نستخدمه للتغلب على أنفسنا. فنحن دائماً "نسابق الوقت" أو نحاول الحصول على "خمس دقائق أخرى"، أو "نستفيد من الوقت بأكمله" أو "نخصص بعض الوقت" لإنجاز الأشياء، أو محاولة إنجاز الأشياء التي لم يتم إنجازها مسبقاً. في الأساس، نحن نقود أنفسنا إلى الجنون.

تذكر مرة أخرى في الخمسينيات من القرن الماضي عندما أخبرونا أن التكنولوجيا ستخلق عالماً يوفر لنا مزيداً من وقت الفراغ أكثر من وقت العمل. وكانوا يقولون إن مشكلتنا ستصبح هي محاولة العثور على أنشطة كافية لوقت الفراغ لكي نحافظ على نشاطنا ويقظتنا، وأن العمل سيأخذ نسبة قليلة جداً من وقتنا وسيكون الملل هو اهتمامنا الأكبر.

وبالتأكيد لم يحالفهم التوفيق في أي شيء من هذا. أليس كذلك؟ فبدلاً مما قالوا، لم يعد لدى أي منا وقت لعمل أي شيء. إننا في سباق مجنون من أجل إنجاز العمل، وتوصيل الأطفال إلى أماكنهم، وإعداد الغذاء، وقراءة ما لم نتمكن من قراءته في العمل، والاندفاع إلى الراحة، والاندفاع إلى الاسترخاء، وطوال الوقت نراقب الساعة؛ وكأنها ستساعدنا في حل شيء ما.

وإليك الاكتشاف الكبير الذي توصلت إليه: لن يكون هناك وقت كافٍ لعمل كل شيء مرة أخرى. فالتكنولوجيا لم تحررنا، بل جعلتنا عبيداً. ولم يعد بإمكاننا أن نتخلص من رغبتنا في إنجاز المزيد والمزيد لمدة أطول وأطول.

توقف عن مراقبة الساعة.

لذا توقف عن مراقبة الساعة. خذ نفساً عميقاً (والآن وبعد أن قرأت الفصل الخاص بالتنفس، يمكنك عمله بالطريقة الصحيحة. هل هذا مثير أم ماذا؟)، وأغلق عينيك، وأضع بعض الوقت. وخذ غفوة، أو اذهب للمشي، أو اقرأ

كتاباً تافهاً، أو شاهد فيلماً سخيفاً. فكل شيء سيكون في انتظارك عندما تظهر على السطح من جديد. أعدك بذلك.

لديك كل الوقت الموجود بالعالم.

"الطبيعة وحدة كاملة ولكنها لم تكتمل أبداً".

- جوته

اخرج

أنا أحاول ألا أقوم بعمل الكثير من الافتراضات، فإنني أجدها مميتة. وعلى الرغم من ذلك، فإنني أفترض أنه إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت تقضي وقتاً أقل خارج المنزل عن الأشخاص الآخرين. ولا أعتقد أن معظم قراء هذا الكتاب ممن يعملون خارج المنزل أو من النشيطين جسدياً إلى حد كبير. ربما أكون مخطئة. وإذا كنت كذلك، أخبرني.

يعمل الكثير منا في المنزل في هواء معاد الاستخدام وتحت ضوء الفلوريسنت. فهل تعلم أن لمبات الفلوريسنت تومض وأن عينيك عليها أن تتكيف مع ذلك؟ فعندما كنت أعمل في شركة كبيرة، وجدت أن الطريقة

الوحيدة لكي أكون نشيطة بعد الساعة الثالثة عصراً هي إطفاء أضواء الفلوريسنت الموضوعة فوق رأسي. لقد كنت محظوظة لأن يكون لدي مساحات من أجل ذلك وأن أتمكن من الوصول إلى الأشخاص الذين يستطيعون عمل ذلك من أجلي. وإلى أن اكتشفت حقيقة ما كان يحدث، فببساطة كنت أشعر أنني منهكة بحلول الثالثة عصراً. كنت أشعر وكأن عقلي قد احترق. وبعد ذلك، حالفني الحظ وعملت في موقع بإحدى ضواحي المدينة في بيئة "مفتوحة". وعندما كنت أشعر بالإنهاك التام، كان من السهل أن أخرج للتجول وتنفس بعض الهواء النقي. وإذا كان الجو معتدلاً، فربما كنت أتجول لعشر دقائق. وإن لم يكن الجو معتدلاً، فإنني كنت أكتفي بالوقوف أسفل أعمدة مدخل المبنى وأتنفس الهواء وأنظر إلى الخضرة، والأشجار، والنباتات، والطيور.

تمتلك الطبيعة إيقاعاً مختلفاً تمام الاختلاف عن الإيقاع الذي أوجدته التكنولوجيا لكثير منا. ورغم أن هناك بعض العواصف التي تهب بين الحين والآخر، فغالباً ما تكون الطبيعة هادئة. فالأشياء تنمو مع الوقت، والجليد يسقط بنعومة وهدوء. والأمواج تلتف وتتحرك. وغروب الشمس وشروقها لا يتم على عجل.

ونحن نصاب بالرهبة من العواصف الشديدة لأنها غير مألوفة لنا، فإيقاعها يختلف عن المعتاد.

الخروج إلى الأماكن المفتوحة يسمح لنا بالدخول في تناغم وانسجام مع إيقاع الطبيعة، ولأن إيقاعها هادئ، فإن إيقاعنا يصبح هادئاً أيضاً. والأشخاص الذين يخرجون من أجل الاستمتاع نادراً ما يكونون

متسرعين. فلاحظ الناس الموجودين في الحدائق، وعلى الشاطئ، إنهم يتنزهون سيراً على الأقدام في حركة هادئة. فهناك طاقة مختلفة حتى ولو قاموا بعمل شيء يتطلب الحركة السريعة.

قدم لنفسك هدية بالخروج عدة مرات قصيرة إلى الخارج كل يوم. فربما تكون لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق فقط. فكل ما عليك هو أن تخرج إلى هناك وتأخذ بعض الأنفاس العميقة. ستستفيد من هذه الفترات القصيرة سواء كنت تعمل في مدينة مزدحمة أو في قرية في الريف. وإذا خرجت من أجل تناول الغداء، فانظر حولك. واجعل تنفسك أكثر عمقاً، وانظر إلى السماء، ولاحظ الورود أو الأشجار أو الجليد.

اخرج من المنزل كل يوم لكي ترى سحر الأرض وتشعر بتواصلك مع العالم بأكمله. فبذلك سترجع إلى مكان عملك بتوجه مختلف.

"في سعادته وسروره يحيا الإنسان حقاً، وفي وقت فراغه يكوِّن الإنسان النسيج الحقيقي لذاته".

- آجنس ربلاير

ارجع للمنزل

ها هي فكرة جديدة. حتى وإن كانوا يدفعون لك مبالغ ضخمة مقابل الوقت الإضافي أو راتباً ضخماً ومذهلاً، فأنت تستحق أن تترك العمل في موعد الانصراف ليومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع. فالمال لا يحل محل الوقت. كذلك لا يحل محل إنهاك جسدك، وذهنك، وروحك.

ولا يمكنني أن أخبرك بعدد الموظفين التنفيذيين الذين عملت معهم وأصروا على أنه ليس هناك أي شيء في حياتهم أهم من أسرهم. وفيما يبدو أنهم لم يلاحظوا أنهم لا يقضون وقتاً يذكر مع أسرهم. أما الأشخاص الذين كانوا يشتكون منهم بشكل كبير فقد كانوا هم نفس الأشخاص الذين يقضون معهم وقتهم بالكامل. هل هذا يبدو منطقياً بالنسبة لك؟ إنه ليس منطقياً بالنسبة لي على الإطلاق.

لا أستطيع أن أتذكر شيئاً شكرني عملائي عليه أكثر من نصيحتي لهم أن يتركوا العمل في موعد الانصراف في ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع. ونتيجة لهذه النصيحة، صرت أتلقى رسائل شكر من الزوجات، والمديح

من عملائي. ويبدو الأمر وكأنني منحتهم الحياة من جديد. وبطريقة ما فعلت ذلك. وبالطبع، كان ما فعلته بسيطاً للغاية وكان بإمكانهم أن يفعلوه قبل أن أظهر وأشاركهم فيه بعدة سنين. ولكنهم لم يفعلوا. وبدلاً من ذلك، فإنهم يدفعون لي الأموال كي أخبرهم بأن يرجعوا للمنزل. لذا فأنا أخبرهم بذلك، فيعودون للمنزل، ويصبحون سعداء.

لذا، انطلق، وفاجئ الجميع، وارجع للمنزل.

"تذكر أنه في أي مكان تذهب إليه،
ستجد نفسك".

- إيرل ماكريخت

اذهب بعيداً

في هذا العالم المليء بالتكنولوجيا، لم يتأثر أي شيء بشكل سلبي أكثر من الإجازات. فأنا تقريباً لا أعرف أي شخص، ومن بينهم أنا، ممن يذهبون لقضاء الإجازات ويكونون في إجازة بشكل كامل. فحتى أنا أشعر أنني يجب أن أفحص البريد الصوتي الخاص بي مرتين يومياً عندما أكون في إجازة. وبمجرد كتابة ذلك فقد قررت في الحال أنني لن أفعل ذلك مرة أخرى.

كلمة إجازة في اللغة الإنجليزية vacation مشتقة من كلمة vacatio في اللغة اللاتينية وهي تعني "الحرية". وتعرف الإجازة بأنها: "فترة راحة من شيء ما؛ فترة محددة يتم خلالها وقف نشاط ما". هل هناك من يفعل ذلك؟ حسناً، سأبدأ في ذلك من تلك اللحظة، فليس هناك سبب لعدم القيام بذلك. فمن الذي لا يقدر على العيش بدوني لمدة أسبوع أو اثنين؟ يجب أن أكون جادة، فالجميع يمكنه أن يعيش بدوني، والجميع يمكنه أن يعيش بدونك أيضاً. وإذا كنت تعتقد أنه لا أحد يستطيع العيش بدونك، فسامحني، أنت مخطئ.

أنا لا أتحدث عن عدم إخبار أطفالك بالمكان الذي ستذهب إليه وعدم الاتصال بهم، أو عدم إعطاء والدتك رقم الهاتف الذي يمكن الاتصال بك بواسطته في حالة الطوارئ (فمن الأفضل أن تعطي والدتك رقم الهاتف وإلا ستتعرض لضغط شديد عند عودتك). إنني أتحدث عن الأشخاص الذين تعمل لديهم وتعمل معهم. فهؤلاء الأشخاص يمكنهم تدبير الأمور بدونك أثناء حصولك على بعض وقت الراحة المستحق.

ذات مرة، عملت لدى شركة تأمين كبيرة. وقد كنت أعمل بوظيفة أحبها بصدق وكان رئيسي في العمل رائعاً ولكنه اعتقد أنه يجب على الأشخاص العاملين بالشركة الاتصال بالشركة مرتين يومياً أثناء إجازتهم وذلك لأنه كان يحب أن يفعل ذلك. والأشخاص الذين كانوا يعملون لدي ومعي أرادوا أن أتصل بهم مرتين يومياً "على سبيل الاحتياط". وإلى جانب تلك الوظيفة التي كنت أحبها، كان لدي أيضاً ابن في العاشرة من عمره.

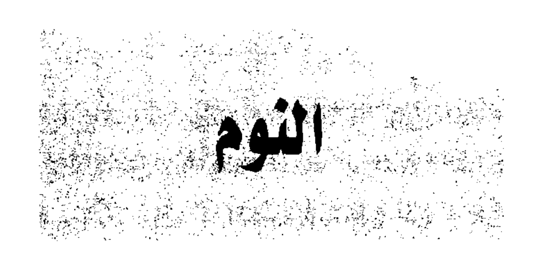
وقد كنت أفكر به إلى حد بعيد أيضاً. لقد كنت أعتقد أنه أثناء كوننا في إجازة معاً، فإنه يستحق أن أوليه وقتي واهتمامي بنفس الطريقة التي يحصل بها زملائي عليهما عندما أكون في العمل.

لذا، تحدثت مع رئيسي ومع الأشخاص الذين كنت أعمل معهم. وها هو ما قلته لهم: "إذا ظهر شيء أردتم أن تتحدثوا معي بشأنه، وكنتم غيرمتأكدين مما تفعلونه حياله، فافعلوا ما ستفعلونه إن لم أكن موجودة". فكر كيف يعد ذلك منحاً للسُلطة. لقد كان الأشخاص العاملون معي أشخاصاً بالغين على درجة من الذكاء. فهم لم يكونوا بحاجة إلى أن أخبرهم بما يفعلونه يوماً بيوم، ولم يكونوا في حاجة لأن أخبرهم بما يفعلونه في وقت الأزمات أيضاً. ولكنهم كانوا يفضلون أن أتواجد فقط لكي أناقش الأفكار معهم. ولكن هل كانوا في حاجة إليَّ؟ كلا. ليس هناك شخص لا يمكن الاستغناء عنه، شكراً للعدالة الإلهية! فالناس يرحلون، ويموتون، ويفقدون الرغبة ببعض الأشياء، ويمضون في حياتهم. وبسبب هذه الأشياء، يمكن الحصول على إجازة والغياب لمدة أسبوع. احصل على أسبوعين. فمع مستويات الإجهاد الحالية يتم قضاء أول أربعة أيام فقط لبدء الاسترخاء. وأياً كان ما يحدث في العمل فسينتظرك عند عودتك.

الفعل من كلمة vacation هو vacate وإذا بحثت عنه في القاموس فستجد من ضمن معانيه: يذهب، ينصرف، يأخذ عطلة. هيا، افعل هذا.

"أهدهد نفسي في مهد أعماقي،
وأرقد لأنام في سلام".

- إما هارت ويلارد



"لو كنت شعرت بمزيد من التحسن، ما كنت لأحتمل ذلك".

- بريندان بيهان

احصل على قدر كافٍ

أراهن أنك لا تحصل على قدر كافٍ من النوم. فنادراً ما أتحدث إلى أحد في هذه الأيام ويقول لي: "يا إلهي، إنني مستريح للغاية. إنني أنام بشكل جيد للغاية".

كلما تسارع إيقاع الحياة، وزادت الأشياء التي علينا أن نقوم بها، فإن أحد الأشياء التي نميل إلى الإقلاع عنها هو النوم الصحيح في الليل. وهذا بالطبع إذا كنا نعرف ما هو النوم الصحيح أصلاً. تقترح الدراسات الحديثة أن القول الشائع بأن مقدار النوم المناسب هو ثماني ساعات يومياً قد يكون غير صحيح.

توضح الأبحاث أننا ربما نظلم أنفسنا بالنوم لثماني ساعات فقط. فقبل أن يتم تحديد بنية الوقت -وقبل أن يكون لدينا ساعات تخبرنا

بوقت ذهابنا إلى السرير ووقت استيقاظنا- كان أغلب الناس ينامون عشر ساعات تقريباً كل ليلة. وقد وجدت الدراسات التي تم إجراؤها مع الأشخاص الذين يُعتبرون "مستريحين بشكل جيد" -أي هؤلاء الذين ينامون لثماني ساعات بشكل ثابت كل ليلة- أن هؤلاء الأشخاص أكثر إنتاجاً وحيوية ونشاطاً، ويشعرون بالتحسن بمجرد أن يبدءوا النوم لعشر ساعات يومياً.

النوم عنصر أساسي للسلامة الجسدية.

الآن توقف عن طرح نفسك أرضاً والعواء في يأس، فأنا لا أقترح أن تبدأ النوم لعشر ساعات بدءاً من الليلة. وعلى الرغم من ذلك، فإنني أقترح أن تبدأ في زيادة انتباهك إلى قدر النوم الذي تحصل عليه وأن تميل إلى زيادة هذا القدر بدلاً من نقصانه. وعليك ألا تتظاهر بأنه يمكنك تعويض النوم الذي تفقده طوال الأسبوع في عطلة نهاية الأسبوع؛ فهذا غير صحيح، ولن تتمكن من عمله. فكل ما ستفعله هو أن تفسد نمط نومك والذي يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق؛ وهذا هو عكس ما نسعى إلى تحقيقه.

إذا كنت واحداً من هؤلاء الأشخاص الذين يستطيعون الحياة بشكل مثالي مع النوم أربع ساعات فقط كل ليلة، فهنيئاً لك. ودعنا نحن وشأننا.

إن النوم عنصر أساسي للسلامة الجسدية. ونحاول أن نتذاكى ونتجاهل حاجتنا إلى النوم وكأنه بإمكاننا أن نخدع أجسادنا ونجعلها

تعتقد بأنها حقاً تريد قدراً أقل من النوم. وعلى الرغم من ذلك، فأجسادنا ليست مثل أغلبية الأشخاص الذين نعرفهم ولا يمكن خداعها بسهولة.

الشخص الوحيد الذي تعرضه للخطر عندما تكون غير مستريح جسدياً هو أنت. أما إذا كنت سائق حافلة أو طياراً، ففي تلك الحالة يمكن أن تعرِّض عدداً كبيراً من الأشخاص للخطر في نفس الوقت.

تجنب أية عوائق تمنعك من النوم الجيد. فالقهوة، والشاي، والكولا، والشيكولاتة هي جميعاً منبهات تنشِّط الجهاز العصبي الذي يجهزنا لاستجابة القتال أو الهروب. فإذا كنت تتناول أياً من هذه الأشياء قبل الذهاب إلى النوم، فمن المؤكد أنها ستؤثر على جودة نومك. وإذا أردت أن تقلل مستويات توترك بشكل عام، فإنني أقترح أن تتخلى عن هذه المواد الأربع بشكل كلي. فالكولا والشيكولاتة على وجه الخصوص مادتان أساسيتان في طعام الكثير من الناس لدرجة أننا لا نفكر حتى إنهما ربما يزيدان من التوتر. ومن المؤكد أن إعلانات هذه المنتجات لن تخبرك بذلك.

وتزعج الضوضاء نومك أيضاً، حتى ولو كنت تتمكن من النوم خلالها. فابدأ في الانتباه إلى مستويات الضوضاء في حجرة نومك أو حولها. وحاول التوصل إلى طرق لتقليل أكبر كم ممكن من الضوضاء أو حجبه. ولا تذهب إلى النوم والتليفزيون يعمل. فالتليفزيون ليس مصدراً للضوضاء فحسب، ولكنك تدخل البيانات التي يعرضها إلى اللاوعي بشكل مباشر.

إن سماع أغانيك المفضلة شيء رائع، وكذلك صوت الجيتار، ولكن ليس قبل الذهاب إلى النوم مباشرة. فللموسيقى تأثير قوي على جهازك

العصبي. فأنت ما تسمع. وتوضح الدراسات أن بعض أنواع الموسيقى لها تأثير مهدئ على الجسد. وغالباً ما تستعمل موسيقى الباروك Baroque للتهدئة والتركيز وذلك لأن بها إيقاعاً يُشبه إيقاع دقات القلب المسترخي (حوالي ستين دقة في الدقيقة). فإذا كانت لديك مشاكل في النوم، أو كنت تشعر بالحاجة إليه، فحاول سماع بعض موسيقى الباروك بدلاً من مارلين مانسون.

وماذا عن الأخبار! تجنبها قبل وقت النوم بكل صورها. وهذا يعني أنه لا لقراءة الصحف، ولا للتليفزيون، ولا للمذياع قبل النوم. فالأخبار محفزة للعواطف؛ ولأن معظم الأخبار في هذه الفترة سيئة، فإنها تزيد من توترنا وقلقنا. وبذلك فهي ليست الطريق إلى الحصول على نوم جيد.

عدم ممارسة التدريبات الرياضية يمكن أن يزيد من صعوبة الدخول في النوم. لذلك، عليك بممارسة بعض الرياضة، ولكن ليس قبل النوم مباشرة. وإذا كان جسدك يقول: "نم" بينما عقلك في حالة تأهب، فهذا هو الوقت المناسب لاستخدام تقنيات التنفس، ولكن لا تقم

"مهما بلغ سوء يومك، يمكنك علاجه بسِنة من النوم".

- كاري سنو

بعملها في السرير. تأكد أنك مسترخٍ وعلى استعداد للنوم قبل الذهاب إلى السرير.

خذ قيلولة

بمجرد أن تعتاد على النوم بشكل جيد ليلاً، يمكنك التقدم نحو الحصول على نوم أفضل يُعرف بـ "القيلولة". وأنا لا أرجح الحصول على تلك القيلولة لأي شخص لا ينام بشكل جيد ليلاً؛ فهذا سيزيد الأمور سوءاً. وعلى الرغم من ذلك، فإن حصول الأشخاص الذين ينامون بعمق شديد على قيلولة هو إضافة رائعة لمخزون النوم لديهم.

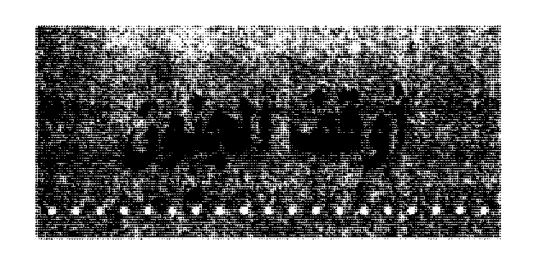
والقيلولة هي فترة نوم قصيرة. ويبدو أن الرجال لديهم مهارة جيدة في الحصول على فترات النوم القصيرة المزودة بالطاقة، وهي حوالي عشر دقائق أو أقل. وعلى الرغم من ذلك، فالقيلولة الجيدة تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة. وإذا كنت تأخذ قيلولة لمدة ساعة أو أكثر، فأنت حقاً تنام، وسيستغرق الأمر منك وقتاً طويلاً حتى تفيق تماماً. وتؤثر الفترات الطويلة من النوم أيضاً على جدول مواعيد نومك وستجعلك في حاجة أكبر لأخذ قيلولة في اليوم التالي.

وعندما أحصل على قيلولة، فإنني أضبط منبهاً لمدة خمس وعشرين دقيقة وأستيقظ عند انتهائها. وفي بعض الأحيان أنام، وفي أحيان أخرى أنام نوماً خفيفاً، وأحياناً أحصل فقط على الراحة (وعندما أستريح فقط، فإنني أتظاهر أمام نفسي بأنني قضيت المدة في التأمل). وبصرف النظر عما حدث، فإنني أشعر بقدر أكبر من الراحة وبيقظة أكبر.

استغرق تماماً في قيلولة. إنها حقاً وسيلة ترف.

"الجنون هو فعل نفس الشيء
مراراً وتكراراً، وتوقع الحصول
على نتائج مختلفة".

-ريتا براون



"أنا أجد التليفزيون وسيلة تعليمية للغاية. ففي كل مرة يقوم شخص ما بتشغيله، أذهب إلى حجرة أخرى وأقرأ كتاباً جيداً".

- جروشو ماركس

التليفزيون

أطفئ تليفزيونك. نعم، أعرف أنك لا تريد أن تفعل ذلك. أنت تحب تليفزيونك، وتحتاج إليه، وأنت لا تشاهد سوى البرامج العامة والأخبار.

توقف عن الأعذار، فنحن جميعاً نقرأ الإحصائيات التي تقول إن الكثيرين منا لا يزالون يشاهدون التليفزيون بدرجة أكبر مما ينبغي. وقد أوضحت الدراسات أن الأشخاص لا يشعرون بمزيد من الاسترخاء أو الرضا بعد مشاهدة التليفزيون. لذا، إذا كنت تعتقد أنك تفعل ذلك من أجل تخفيف التوتر، فهذا غير مجدٍ.

والأخبار الجيدة أنه إذا توقفت عن مشاهدة التليفزيون، فسيكون لديك وقت لعمل جميع الأشياء التي قرأت عنها في هذا الكتاب والتي كنت متأكداً أنه ليس لديك وقت للقيام بها. فسيكون لديك وقت لرياضة اليوجا أو للرقص أو للغناء. وسيكون لديك وقت للتحدث مع الآخرين، أو للعب مع الأطفال، أو للقراءة بصوت مرتفع. وسيكون لديك وقت للذهاب من أجل التنزه سيراً على الأقدام، أو الجلوس خارج المنزل ومشاهدة النجوم. ويمكنك الكتابة في دفتر الملاحظات الخاص بك أو التلوين في كتاب ألوانك. ويمكنك صنع أشياء رائعة باستخدام ألعاب Tinkertoys. ويمكنك الاستماع إلى باخ، أو بيتهوفن، أو بين جوفي. يمكنك فعلاً الاستمتاع بحياتك.

وإذا لم ترغب في إطفاء التليفزيون، فجرب ما يلي.

قم بتشغيل التليفزيون في موعد البرنامج الذي ستشاهده وأطفئه بمجرد انتهاء البرنامج. أي لا تبحث في القنوات. فمن يحتاج إلى مشاهدة الهراء؟

لا تشاهد الأخبار قبل الذهاب إلى النوم. وربما أقول لا تشاهد الأخبار على الإطلاق، ولكن يخبرني الكثير من الناس أنهم مدمنون للأخبار. وإنني لا أفهم لماذا يشاهد الناس شيئاً يسبب الكثير من التوتر بدون سبب. ولكننا لا نزال نشاهد الأخبار. لذا، إذا كان من الضروري أن تشاهدها، فلا تفعل ذلك قبل الذهاب إلى النوم مباشرة. فآخر شيء تفعله في المساء هو ما ينطلق منه اللاوعي لديك. لذا املأ نفسك بالصور المريحة والمهدئة. فنحن نود أن يكون النوم وقت راحة، وليس للمصارعة.

أوقف الجنون

أنا لا أشاهد الأخبار على الإطلاق، ولا أقرأ الصحف، ولا أستمع إلى الأخبار في المذياع. والمدهش هو أنه يبدو أنني أعرف ما أحتاج إلى معرفته لأداء عملي. ويبدو أنني أسمع أخبار الطقس الكافية لكي أعرف ما إذا كنت سأرتدي سترة غليظة أو ما إذا كنت سأحمل مظلة. فأنا أسمع الناس يتحدثون عن الطقس أو يمكنني النظر من النافذة. ولأنني لا أستمع إلى الأخبار، فأنا غير ملمة بكل حدث شغب، أو كل حادثة قتل، أو كل حالة من حالات الإيذاء الجسدي للأطفال، أو كل حريق، أو كل قبض على تجار المخدرات. وأنا بخير لعدم معرفتي بهذه الأشياء، أشكركم كثيراً.

وقد أقلعت عن مشاهدة الأخبار منذ خمس سنوات ماضية. فقد اعتقدت أن حياتي الخاصة بها أشياء جديرة بالملاحظة في ذاتها وأنني لست بحاجة إلى عبء خارجي. ولم يحدث أن شعرت بشوق أو حنين إلى الأخبار على الإطلاق. وأنا أعرف بالفعل أشخاصاً يزعمون أنهم مدمنون للأخبار ولا يمكنهم أن يقلعوا عنها مهما كان ما تسببه لهم. وأنا أقترح عليك أنه في أي مرة تجد نفسك تستخدم فيها كلمة "إدمان" عند الحديث عن أي شيء تفعله، أن تعتبر هذا إشارة إلى أنك يجب أن تقلع عن هذا الشيء.

والآن، إذا كنت شديد التوق إلى مشاهدة الأخبار، فحاول ألا تشاهدها قبل النوم طوال الأسابيع الثلاثة القادمة. ولاحظ ما إذا كان هناك أي اختلاف في نومك أو في توجهك. وأراهن أنك ستجد اختلافاً.

ولبقية الناس، أطفئوا التليفزيون.

" قل لي ماذا تأكل، أقل لك من أنت ".

- انثيلم بريلات سافارين

السكر والكافيين

يجب أن تعرف أن السكر والكافيين مادتان ضارتان لك. وإن لم تكن تعرف ذلك وكنت تتناول الكثير منهما، فتوقف عن تناولهما ليومين ولاحظ كيف تشعر. ما ستشعر به يسمى أعراض الانسحاب، وهو شيء كريه. أعرف ذلك، فقد تعرضت له.

واستخدام هاتين المادتين هو أمر مساوٍ لتناول المخدرات. ولكن الفرق هو أن عادة تناول هاتين المادتين مقبولة اجتماعياً.

ويكوّن كل من السكر والكافيين "صدمات" في جسدك. وبالإضافة إلى ذلك فيمكن أن تؤدي الكميات المتزايدة من السكر إلى الإصابة بمرض البول السكري في سن متقدمة، وهذا يعني أننا نجهّز أنفسنا للموت. وللحصول على نظرة مفصلة لما يتسبب فيه السكر، اقرأ كتاب Sugar Blues للمؤلف وليم دافي. وقد صدر الكتاب عام ١٩٧٦، ولكن هذا لا يعني أننا أشخاص بطيئو التعلم. وبمجرد أن تقرأ هذا الكتاب فإما أنك ستتوقف عن تناول السكر تماماً، وإما أنك ستقلل القدر الذي تتناوله

منه. ونأمل أنه إذا كان هناك خيار ثالث يكون هو التوقف عن إعطاء السكر لأطفالك. فعندما أرى أطفالاً صغاراً يتناولون مشروبات غازية أريد أن أبكي؛ فكل هذه الكميات الكبيرة من السكر في تلك الأجسام الصغيرة. نعم، للسكر طعم رائع وكذلك لجميع الأشياء الرائعة التي نصنعها باستخدامه. ولكنه قاتل صامت. حسناً، في الحقيقة هو ليس صامتاً بدرجة كبيرة.

ويمكنني أن أتذكر الوقت الذي صنعت فيه صديقتي كاثي دوريت -وهي مذهلة في صنع المخبوزات- كعكة شيكولاتة من أجل يوم ميلاد ستيفن (هل تتذكر ستيفن، إنه الذي يبكي في الجنازات). ولم تشبه تلك الكعكة أي شيء تذوقته في حياتي، فقد كانت غنية جداً، ومليئة بالشيكولاتة، لقد كانت حقاً شديدة الروعة. وبعد تناول كل منا لشريحة من الكعكة، كنا نضحك بدرجة بالغة بدون سبب. فلم نكن قادرين على القيام بمزيد من العمل يومها لأنه لم يقدر أي منا على التفكير. فقد شعرت وكأن قمة رأسي غير متزنة وعينيَّ ستتركان مكانهما. إنني لن أنسى هذا الموقف مطلقاً. وقد أخذ ستيفن هذه الكعكة إلى المنزل لأطفاله. فبماذا نفكر ونحن نفعل هذه الأشياء؟

إنني أتمنى لو كنت قادرة على إخبارك بعدد المرات التي استيقظت بها وشعرت أنه ليس هناك هدف لحياتي وليس هناك دافع للاستمرار. وبعد التفكير في الأمر، أدركت أنني في كل مرة كنت أحس فيها بتلك المشاعر الكئيبة، أكون قد تناولت آيس كريم، أو كعكة حلوى، أو أي شيء عالي السكر في اليوم السابق. وقد أصدرت تنهيدة كبيرة وأدركت أنني

لم أكن في الواقع أعاني من مشاعر الاكتئاب، وإنما من تزايد مقدار ما أتناوله من سكريات. وفي هذه الأيام يمكنني أن أضحك بشأن هذه الأشياء، فعندما أتناول شيئاً يحتوي على الكثير من السكريات أعرف أنني سأشعر بالاكتئاب لمدة يومين، ولكنني سأواصل حياتي بعدها. وعلى الرغم من ذلك، إلى أن أدركت أن السكر كان هو سبب المشكلة، كنت أعيش أياماً مخيفة، وربما أسابيع، وفي بعض الأحيان تصل إلى شهر.

لم أعد أتناول الكثير من السكر. فهو لا يستحق ما أعانيه بسببه. وأشعر أنني محظوظة لأنه كان لدي مؤشر واضح يبين لي سبب معاناتي. فقد كانت الرسالة "انتبهي، هذا غير مفيد لك" من أوضح ما يكون. ورغم هذا، لازلت بين الحين والآخر أستسلم لرغبتي في تناول الحلويات عندما أكون في منزل شخص ما ويُقدَّم لي شيء رائع.

إن تعريض جسمك لمستويات متذبذبة من المواد المنبهة والمحفزة لا يؤدي إلى تحسين حياتك.

وفي الصباح أستيقظ معتقدة أنه ليس هناك هدف لحياتي.

يعرف الجميع الخمول الذي يحدث عندما يزول مفعول الكافيين. وهذا هو السبب الذي يجعل الناس يضطرون إلى تناول المزيد من القهوة أو الكولا أثناء اليوم. ويزداد الأمر سوءاً؛ ففي هذه الأيام تُصنع مشروبات غازية بمزيد من الكافيين! أحب أن يخبرني بعض الناس أن

الكافيين لا يؤثر عليهم. وأود أن أرى هؤلاء الأشخاص بعد حوالي ستٍ وثلاثين ساعة من عدم تناولهم لهذه المنبهات. ففي الواقع، لا أحب هذا الإحساس على الإطلاق. فقد أصبت بصداع انسحاب الكافيين، وهو مروع للغاية. أنا لا أفتقد الكافيين أبداً، وكذلك أنت لن تفتقده؛ ولكن جهز نفسك لعملية انسحاب تدوم ٧-١٠ أيام.

لقد استغرقت أعراض الانسحاب حوالي أسبوع عندما أقلعت عن الكافيين. وكنت حاولت الامتناع عنه عدة مرات، ولكنني شعرت أن الأمر مروع للغاية في العمل وانتهى بي الحال إلى العودة إليه مرة أخرى. فعليك أن تفكر في إمكانية اعتنائك بشكل جيد بنفسك أثناء الوقت المطلوب للتخلص من الكافيين من جسمك مرة وإلى الأبد.

وبعد ذلك هناك الشيكولاتة، المزيج السحري من السكر والكافيين. هل تحتاج إلى أن أقول المزيد؟

إن تعريض جسمك لمستويات متذبذبة من المواد المنبهة والمحفزة لا يؤدي إلى تحسين حياتك أو تقليل التوتر. فإذا أردت أن تشعر بالتحسن، فامتنع عن القهوة، والمشروبات الغازية، والشيكولاتة. نعم، إنها تضحية هائلة. وأنا أتفهم ذلك تماماً.

"لا يمكنك الحصول على كل شيء.
أين ستضعه؟".

- ستيفن رايت

امتلاك الأشياء

من أين أتانا هذا الميل إلى امتلاك "الأشياء"؟ وما هذا الشعور بالحاجة والدافع الجشع للامتلاك الموجود فينا جميعاً؟ لقد انتهت صديقتي ماري جيل هاريسون تواً من قراءة كتاب بعنوان: How To Want What You Have للكاتب تيموثي ميلر. وجهة نظر ميلر هي أن الأمريكيين لديهم نوع من إدمان تكديس الأشياء، وأن كل شيء نفعله يدور حول امتلاك المزيد من الأشياء. ويعتقد ميلر أننا صار فينا طبع أصيل يدفعنا لنطلب المزيد. وأنا أتساءل كيف حدث هذا لكثير منا وأتساءل عن سبب حدوثه.

وفي حياتي الشخصية، أنا مدركة أن الأشياء التي أملكها تقيدني، فهي تجعلني دائمة الإدراك أنه عليَّ أن أكتسب قدراً معيناً من المال لدعم هذه الأشياء جميعاً، وأنني لست قادرة على مغادرة موقعي الحالي بسرعة أو بسهولة لوجود هذه الأشياء هنا، وأنني ليس بإمكاني "الخروج من المدينة" والاختفاء؛ فربما يبحث عني أحد الأشخاص ليسألني ماذا يفعل حيال هذه الأشياء.

فهل أنا في حاجة إلى هذه الممتلكات؟ أشك في ذلك. فهناك أشياء في العليّة موضوعة في صناديق ولا أعرف عنها شيئاً، ولكنني أدرك بالفعل أنني عشت هنا لمدة عام بدونها. وإذا ذهبت وفتحت هذه الصناديق، فمن المحتمل أن أجد أشياء شعرت يوماً ما بأنني سأحتاج إليها، ولكنني عشت بصورة جيدة دون الحاجة إليها لمدة اثني عشر شهراً، إذن فهل أخدع إلا نفسي باعتقادي أني بحاجة إليها؟

ألقِ نظرة حولك. ماذا ترى؟ وما الضروري من هذه الأشياء؟ ولماذا تمتلكها؟ هل تفيدك بأي شكل؟ وما مدى أهميتها في حياتك؟

والأكثر من ذلك هو أنني أريدك أن تفكر في هذه الممتلكات التي لم تتملكها بعد ولازلت تتوق إلى امتلاكها. هل هذه الأشياء ضرورية حقاً؟ وهل يمكن استخدام المال في شيء آخر بدلاً منها؟ ألن يكون من الأفضل أن تدفع أقساط المنزل، أو تطعم طفلاً جائعاً، أو حتى تنقذ الغابات المطيرة؟

وكيف ستكون حياتك إذا كانت لديك ممتلكات شخصية أقل؟ وكيف ستكون مستويات توترك؟

لقد ظهر فجأة العديد من الكتب في الأسواق التي تدور حول تبسيط حياتنا. وهذا يخبرنا بأننا نبدأ في الشعور بعبء الممتلكات الشخصية، ولكننا غير متأكدين مما سنفعله بشأنها. ألقِ نظرة على كتاب Simplify Your Life للمؤلفة إلين ساينت جيمس.

تخلَ عن بعض هذه الأشياء، ولاحظ ما إذا كان بإمكانك أن تحجم عن شراء أي شيء جديد لمدة أسبوع. إنني أدرك -أدرك تماماً- أنه لتحدٍ كبير.

> "إن إحدى الطرق الأكيدة للإصابة بضغط الدم المرتفع هي أن تجعل من الحبة قبة" .
>
> - إيرل ويلسون

القلق

كم نقضي من أيام في حياتنا في قلق بشأن أشياء لا نملك أي تحكم فيها؟ وأعني أنه ليس لدينا أي تحكم فيها إطلاقاً. ومن بين هذه الأشياء ما ستفعله إدارة الشركة فيما بعد، وكيف سيؤثر ذلك على تقاعدنا، وعلى حياتنا المهنية، أو هل سيكون لدينا وظائف في الغد أم لا. فما مقدار الوقت الذي تقضيه في ذلك؟ حسناً، ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ إما أنك ستفقد وظيفتك أو معاشك وإما ستتغير حياتك المهنية. وحتى يحدث ذلك، لا يمكنك فعل الكثير بشأنه (وهذا بالطبع ما لم تكن تريد أن تتولى قيادة الأمر وتُحدث شيئاً ما، ولكن هذا يختلف عن القلق بشأنه). إذن لماذا تقضي أي وقت في هذا القلق؟ وما الهدف وما النتيجة؟ فالكثير من هذه الأمور لا تعتمد على خبرتي. فالقلق هو واحد من أكثر صور تضييع الوقت والموهبة.

وأنا أعرف الكثير من الأشخاص الأذكياء الذين يقضون وقتاً ملحوظاً في القلق. والقلق يتعلق دائماً بأشياء ستحدث في المستقبل والتي لا يمكننا فعل أي شيء بشأنها في تلك اللحظة. أو هي أشياء ليس من اختصاصنا

القيام بها. لذا، ما الهدف؟ أعني لماذا تقضي أي وقت اليوم في شيء لا يحدث الآن، في حين أن الوقت الحاضر هو كل ما تمتلكه؟

كنت أدير ورشة عمل مؤخراً بعد أن قرأت مقالاً عن النيازك مباشرة، وكان جوهر هذا المقال هو أن "النيزك الكبير" سيأتي بصورة حتمية. ولا أحد يعرف متى سيصطدم هذا النيزك بالأرض -فربما يكون خلال خمسين عاماً أو خلال خمسة آلاف عام- ولكن عندما يصطدم بالأرض سنصبح تاريخاً. وقد سألت الناس عما يعتقدون بشأن هذا النيزك، فأجابوني بذكر كل الأشياء التي يمكن أن يقلق الإنسان بشأنها. وقد كان اهتمامي الأكبر هو أنه عندما يصطدم هذا النيزك بالأرض أريد أن أكون قد قضيت وقتاً رائعاً، وأن أكون مدينة بالكثير من الأموال للآخرين، وأن يكون وزني قد ازداد ثلاثين رطلاً.

إلى أن يقع الأمر، لا يمكنك فعل الكثير بشأنه.

لا يمكنني فعل أي شيء بشأن النيازك. فهي لا تقع تحت سيطرتي. لذا فأنا أود أن أستمتع بوقتي من الآن وحتى يودي بنا هذا النيزك. ألا تريد ذلك أيضاً؟ (هذا إذا لم تكن عالماً مختصاً في النيازك وتريد أن تقضي وقتك في محاولة التوصل إلى كيفية إيقاف هذا النيزك قبل الاصطدام بنا. وهذا عظيم، ولكن عليك أن تستمتع بوقت جيد أثناء عملك في هذا الموضوع. ولا تدع النيزك يصل إليك وأنت تشد في شعرك وتنتحب).

فما الذي ننتظره؟ وما الذي تعتقد أنك تكتسبه من عدم استمتاعك بحياتك؟ ومن عدم كونك سعيداً ومسترخياً في حياتك في الوقت الحالي؟

لقد قمت بتثبيت الملحوظة التالية على ثلاجتي لكي أراها باستمرار: "استرخِ؛ فلا شيء مهم لتلك الدرجة" وهي عبارة صحيحة. فليس هناك شيء مهم لهذه الدرجة. لا شيء. استرخِ.

"في بعض الأيام، يبدو أن الأمر لا يستحق عناء المحاولة".

- إمو شيليبس

اختر ما تريد

إحدى المناطق التي أتعرض فيها لمشاكل طوال الوقت هي عندما أعمل مع مجموعات من الموظفين في الشركات الكبرى ثم أتحدث عن الاختيار. لم يضربني أحد بعد، ولكنني أعتقد أنها فقط مسألة وقت. وهناك اعتقاد لا يصدق شائع بين كثير من الناس بأنهم يعملون لدى شخص ما أو شيء ما وأن هذا ليس من اختيارهم أو مسئوليتهم.

دعنا نفكر في هذا الأمر. إنك تستيقظ في الصباح في وقت يسمح لك بالذهاب إلى المكان الذي ستذهب إليه في الوقت الذي يُفترض أن تكون

هناك. كذلك تقوم بعمل روتينك الصحي، فربما تتمرن، وربما تتناول القليل من الطعام. إنك تخرج من المنزل أنت ومن تعتقد أنك مسئول عنه وتذهب بالطريق الذي يصلكم جميعاً إلى المكان الذي تقصدونه. فأنت تصل للعمل، وتوقف سيارتك في مكانها المخصص، وتدخل. فمن الذي أجبرك على فعل ذلك؟

وحتى تشعر بالتحسن على الفور بشأن الذهاب إلى العمل كل يوم، تذكر ببساطة أن هذا اختيار تصنعه بنفسك في كل صباح. وإن كنت تكره ذلك، فلا أعرف لماذا تختاره، ولكنك تفعله. وربما يكون ذلك أمراً جيداً للتفكير فيه. "إنني أكره وظيفتي. فلماذا أختار الذهاب إلى هناك يومياً؟".

كنت ذات مرة بين مجموعة من الأشخاص والذين انتهى بهم الحال إلى الوقوف على أطراف أصابعهم والصراخ عندما تحدثنا عن الاختيار. لم يكن لديهم أي اختيار. فقد كانوا يعملون لدى شركتهم لأنهم مضطرون لذلك، وليس لأنهم اختاروا ذلك. لذا، فبعد أن هدأتهم، تحدثنا عن سبب مجيئهم للعمل كل يوم إن كانوا لا يشعرون بأن هذا اختيارهم. وقد قال الكثير منهم إنهم جاءوا إلى العمل لأن لديهم رهناً يجب أن يدفعوه (وبالمناسبة، عادة ما تكون تلك هي الإجابة رقم واحد. وقد قال البعض إن السبب في ذلك هو أن لديهم أبناء في الجامعات وأنهم يدفعون فواتير ضخمة لرسوم التعليم. وقد كان سؤالي التالي هو: "حسناً، من الذي يجعلكم تأتون إلى هنا كل يوم؟". وقد أصابهم هذا بالارتباك والتلعثم، ولكن في النهاية اضطروا إلى الاعتراف بأنه لم يجعلهم أحد يأتوا إلى

هنا. لقد جاءوا لأنهم أرادوا ذلك. وربما جاءوا لأنهم أرادوا أن يدفعوا شيئاً ما أو يعيشوا في مكان ما، ولكن في النهاية وافقوا بالفعل على أنهم صنعوا الاختيار.

فلمَ لم يكن الاختيار واضحاً أمامهم؟ تشرح صديقتي كاثرين ويرتز

كل شيء نفعله هو اختيار.

بشركة Special Solutions هذا الأمر بتلك الطريقة: عندما تتعلم لأول مرة قيادة السيارة، فإنك تكون مدركاً تماماً لوضع قدمك على البنزين ثم تحريكها إلى الفرامل. إنك تكون مدركاً لإشارات المنعطفات وللحارة المرورية التي تقود بها. وبعد أن تواصل القيادة لمدة عشرين عاماً لن يكون هناك إلا قدر ضئيل من التفكير أو الوعي بشأن الضغط على الفرامل أو تغيير الحارات. فأنت تعرف كيف تعمل ذلك، وتعرف مكان الأشياء الصحيح، والأمر يحدث ببساطة.

وإذا أخبرت معظم الناس أنه في كل مرة يستخدمون الفرامل بها فإنهم بذلك يصنعون اختياراً، فمن المحتمل أن يضحكوا عليَّ. ولكن منطقياً، هذا صحيح. إنه اختيار لم يعد يتطلب أي مساحة من ذهننا على الإطلاق. وهناك العديد من الأشياء التي تحدث لنا مثل هذا الأمر.

وفي بعض الأحيان، أختار أن أكون غاضبة دون أدنى شعور بأن هذا هو اختيار. فالأمر يحدث بسرعة كبيرة لدرجة أنني لا أرى كيف أنه نوع من الاختيار. والحقيقة أنه من المحتمل أن هذا موقف اخترت فيه

الغضب من قبل وربما في العديد من المرات قبل ذلك. وأنا جيدة جداً في اختيار الغضب في مثل هذه المواقف، ولم أعد حتى مدركة لهذا الاختيار. إنه مثل الضغط على الفرامل؛ أمر أفعله ببساطة. وإدراكي لذلك يسمح لي باتخاذ قرار ما إذا كنت سأستمر في الغضب أو سأنتقل إلى شيء آخر.

وعندما نبدأ في تحمل مسئولية حياتنا من خلال إدراك أن كل شيء نعمله هو اختيار، فنحن نحرر أنفسنا. وعندما يتضح لنا أن القرارات التي نصنعها هي التي تشكل حياتنا، فإننا نتخلص من شعورنا بأننا "ضحايا". فإذا كنا نصنع اختيارات لا نحبها، فالحمد لله أنه بإمكاننا أن نصنع اختيارات مختلفة نحبها بقدر أكبر. وإن لم تفد هذه الاختيارات، يمكننا الاختيار مرة أخرى. أليس هذا عظيماً!

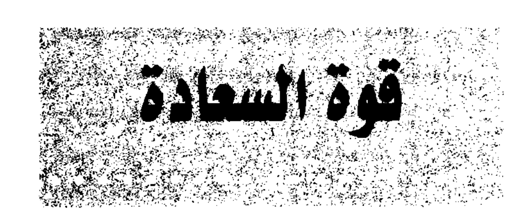
يتناقش الآخرون معي بشأن ذلك طوال الوقت. ولكن إذا فكَّرت في الأمر، في صميم قلبك، فأنت تعرف أن ما أقوله صحيح. إنه ببساطة أمر منطقي.

فماذا تختار؟ وكيف يؤثر ذلك في حياتك؟ وما أنواع الاختيارات التي تحب أن تصنعها؟ وما الذي يبعدك عن صنعها؟

اختر مرة ثانية.

"الناس سعداء بقدر ما
يصممون على أن يكونوا".

- إبراهام لينكولن



لماذا لا تشعر بالسعادة طوال الوقت؟ ما الذي تنتظره؟ وما الشيء الخارجي الذي تعتقد أنه ربما يجعلك سعيداً؟ وكم عدد المرات التي حصلت فيها على هذا "الشيء" ووجدت أنك بعد الحصول عليه لم تعد أكثر سعادة عما كنت من قبل؟ في الحقيقة، ربما تكون أقل سعادة.

سعادتنا تكمن بداخلنا. والخطأ الفادح الذي يرتكبه معظمنا هو البحث عن السعادة في مكان ما خارج أنفسنا. وإذا قررت أنا أن الأمر يتطلب شخصاً آخر ليجعلني سعيدة، فإنني إذن قد وضعت سعادتي في يدي هذا الشخص الآخر. فهل حقاً أتوقع أن يفعل شخص آخر ما أود أن يفعله بالضبط حتى أصبح سعيدة؟ ربما. وهذا هو سبب إحباط الكثير منا في علاقاتنا.

الشخص الوحيد الذي أريده أن يحدد سعادتي هو أنا. إنني لا أريد أن تكون سعادتي في يديك أو في يدي رئيسي في العمل أو في يدي ابني

أو في يدي الكهربائي. فإذا كانت لدى أي منهم، فأنا إذن تحت رحمتهم، فلكل منهم حياته الخاصة التي تشغله وسعادته التي يسعى لتحقيقها. وأنا لا أتوقع أن يضعوا سعادتي أولاً. أنا فقط يمكنني فعل ذلك.

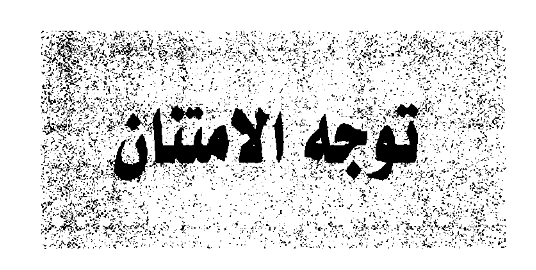
وعندما أكون سعيدة، أكون منتجة. وعندما أكون سعيدة، يمكنني أن أمنح السعادة للآخرين. فعندما أكون سعيدة، تتدفق سعادتي في كل مكان حولي ويكون لها تأثير على من يحيطون بي. وأنا أعتقد أن سعادتي يمكن أن تصنع فارقاً بالفعل في حياة الآخرين.

إذا كنتَ تعتقد أن السعادة هدف تافه، فأعد التفكير. وفكر كيف ستكون حياتك عندما تكون سعيداً حقاً، وكيف ستكون عندما لا تكون سعيداً.

فأي الحالتين تفضل؟

"يبدو أن الشكر والامتنان مغروسان في كل الكائنات الحية".

- صامويل جونسون



توجه الامتنان

بعد أن جرَّبت كل شيء في هذا الكتاب، سيأتي يوم ولا يشكل أي من هذه الأشياء أي أهمية، وتشعر بأن تلك هي نهاية الخط أو الحبل أو أي شيء كان. وعندئذ نحتاج جميعاً إلى توجّه الامتنان.

وتوجه الامتنان ليس صعباً. فما يتطلبه هو فقط ثانية من الاستعداد، وربما يأخذ ذلك بعض العمل في اليوم الذي تصل فيه إلى نهاية الحبل. فإذا كان بإمكانك إيجاد هذه الثانية، فإليك ما يمكنك عمله:

كن شاكراً وممتناً لشيء ما. شيء واحد. وأنا لا أهتم بنوع هذا الشيء. نعمة الإبصار، أو شروق الشمس، أو الآيس كريم، أو البريد الإلكتروني، أو التنفس.

ثم كن شاكراً لشيء إضافي. شيء واحد.

ثم شيء آخر إضافي، شيء واحد.

ثم شيء آخر. ومن فضلك، من فضلك؛ شيء آخر.

وإذا كانت لديك القوة، فاكتب هذه الأشياء باختصار على ورقة، ولاحظ كيف تتزايد القائمة. الزهور، والألوان، والحركة، والمطر الرقيق، والرعد، وضحكة الطفل، وأغنية ما، والكريمة المخفوقة، والمذياع.

وأياً كان ما تفتقده، وأياً كان ما يزعجك، فعدد الأشياء التي تمتلكها يفوق ذلك بكثير. الآن. في هذه الدقيقة.

توقف مع شيء آخر، ثم شيء آخر حتى لا تصبح نهاية الحبل هي النقطة التي تقف عندها. وبعد ذلك أضف نفساً عميقاً لكل شيء إضافي جديد حتى تشعر بالهدوء.

ثم اذهب للتلوين لبرهة من الوقت.

"كثيراً ما يحدث أن أستيقظ ليلاً وأبدأ في التفكير في مشكلة خطيرة وأقرر أنني يجب أن أخبر صاحب العمل بها . وبعد ذلك أستيقظ تماماً وأتذكر أنني أنا صاحب العمل" .

- مجهول

الهتاف الأخير

في النهاية، وبعد قول وفعل كل شيء، تبقى أنت وحياتك.

إن ما يناسب الأشخاص الآخرين يصبح غير ذي صلة بالموضوع إن لم يكن مناسباً لك. وإن لم يظهر أي شيء من بين ما قرأته هنا كحل يجعلك تشعر بالارتياح السريع، فواصل البحث. فهناك شيء ما سيناسبك. وفي الحقيقة، فكر للحظة الآن وبدون تأخير واكتشف ما هو ذلك الشيء. وإذا توصلت إلى إجابة "لا أعرف"، إذن فعليك أن تخمِّن. فالتخمين يميل إلى الدقة بشكل مدهش.

وأكثر من أي شيء، ابحث عن طرق للاستمتاع بحياتك كما هي. اليوم. وفي هذه اللحظة. وأياً كان ما لا تحبه، غيِّره. وهذا هو جمال كوننا بشراً. فبإمكاننا تغيير عقولنا، وبإمكاننا الاختيار مرة أخرى. ونحن نعرف كيف نضحك.

اذهب وابحث عن شخص تضحك معه، وانفخا بعض فقاعات الصابون، وابحثا عن حل للألغاز، وغنّيا معاً أغنية صغيرة، وابتسما كثيراً، وتعانقا.

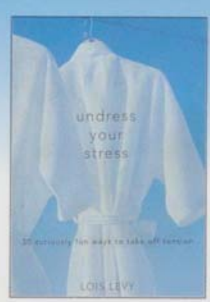
إن جميع من حولك سيشعرون بالتحسن عندما تتحسن أنت. فإن لم تفعل ذلك أو لن تفعله من أجل نفسك، فافعله من أجل من حولك!

عن المؤلفة



لويس ليفي -الحاصلة على درجة الماجستير في العلوم- هي مستشارة تطوير المؤسسات، والمتخصصة في التطوير التنفيذي وتطوير القيادة. وكخبيرة في رواية القصص وقيادة ورش العمل، قامت لويس بتطوير نموذج التدريب التنفيذي ما بين شخصين للإدارة العليا استعانة بخبرتها المباشرة في خفض العمالة، ودمج الشركات، والاستحواذ، وإعادة التنظيم. تقدم لويس استشاراتها لمديري وموظفي شركات "فورشن ٥٠٠" لزيادة فعاليتهم بدرجة كبيرة. وكأم وحيدة وموظفة تنفيذية بشركة CIGNA، تعلمت لويس كيفية الحفاظ على توازن حياتها وعلمت الأشخاص العاملين معها قيمة وجود توازن في حياتهم. ويمتد منهجها الشمولي إلى ما وراء الخطط الاستراتيجية ومبادئ قوانين الأسهم المالية. ويعتقد الكثيرون من عملاء لويس أنهم قد استردوا حياتهم بالإضافة إلى زيادة دخولهم.

تعيش لويس ليفي بجنوب فلوريدا.



هل تشعر بتوتر شديد؟

تخلص من هذا التوتر واسترد حياتك من خلال هذه المجموعة البسيطة من التقنيات التى ستتركك هادئاً، وخالياً، وراضياً.

متى كانت آخر مرة:

- رقصت فى حجرة المعيشة؟
- صرخت بأعلى صوتك؟
- اشتريت علبة من الألوان لنفسك؟
- أخذت جولة قصيرة؟

بأساليب سهلة وسريعة، وليست بالضرورة مألوفة أو تقليدية، سيوضح لك كتاب اخلع رداء التوتر كيف تتخلص من التوتر ومن ضغوط الحياة.

لويس ليفى مستشارة تطوير الإدارة تعمل بشكل حصرى مع التنفيذيين فى الشركات الكبرى، لتعلمهم كيفية إيجاد التوازن فى حياتهم. يقدم هذا الكتاب نفس التقنيات الناجحة التى تستخدمها لويس فى ندواتها الاستشارية بجميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية.



